



新年明けましておめでとうございます。

寒さが一段と身に染みる日々が続いていますが、年末年始の楽しい行事後、生活リズムや胃腸の調子は乱れていませんか。この時期は、寒さから体力を奪われ、乾燥していることから風邪も引きやすいです。

また、冬は感染症が流行しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムや食生活を改めて整え、寒さや風邪に負けないように元氣よく新年をスタートさせましょう。

冬野菜パワーで風邪予防

冬野菜には体を温め、免疫力を高める栄養がたっぷり！

根菜類（大根・ごぼう）：

土の中で育つ野菜は、冷えた体を芯から温めます。

緑黄色野菜（かぼちゃ・人参）：

鼻や喉の粘膜を強くするビタミン A が豊富です。



1月7日は「人日（じんじつ）の節句」

年明けはじめての節句で、春の七草が入った七草粥を食べる習慣があります。

春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、これを食べ1年の無病息災を祈るようになりました。正月疲れが出始めた胃腸の回復に、温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせず
- ⑤ 食べているときに目を離さない



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供える料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

