



# 食育だより

令和8年1月1日  
高畠保育園

新年あけましておめでとうございます



新しい年が始まりました。  
長いお正月休みが明け、また保育園での楽しい毎日が始まります。  
1月は寒さがいっそう厳しくなり、風邪を引きやすくなる時期です。楽しい毎日を送るために日頃から食事をしっかりとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



## 冬野菜を食べよう

～冬野菜でウイルスに負けない体づくり～



冬野菜は、保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

**ほうれん草**: 貧血予防、改善・夏に比べて、ビタミンCの含有量は3倍になります。

**白菜**: 白菜の食物繊維はやわらかく消化に良いです。・風邪の予防や肌に潤いを与える作用があります。

**ねぎ**: 風邪の初期症状の、のどの痛みなどを緩和します。・血行を良くし、保湿作用があります。

**大根**: 葉にはカルシウムがたくさん含まれています。・イライラやストレス解消にも良い。・ぬか漬けにするとビタミンB1が増加します。

## 七草粥を食べよう！

日本では1月7日に七草粥を食べる習慣があります。  
七草粥にはその年の万病を避けられ元気に過ごせるという意味がこめられています。

せり…競り勝つ      なずな…汚れを落とす  
ごぎょう…仏体      はこべら…繁栄がはこびる  
ほとけのざ…仏の安座      すずな…神を呼ぶ鈴  
すずしろ…汚れのない精白

「今年も元気で暮らせますように」と願いながらいただきましょう。







