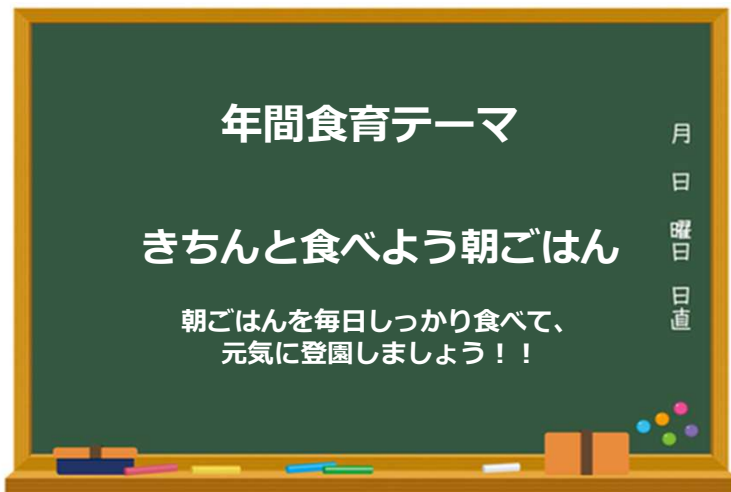


師走

寒さも日に日に少しずつ厳しくなり、舞い散る枯葉や冷たい空気に本格的な冬の訪れを感じるこの頃。あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。

寒い冬に負けない丈夫な体づくりを心掛け、引き続き手洗い・うがいをしっかりと行い、2021年最後まで元気いっぱい過ごしていきましょう。



12月22日は冬至（とうじ）

冬至とは「1年で一番昼が短く、夜が長い日」のことを言います。冬至の日にははしたほうが良いといわれていることがあります。



○「ん」がつくものを食べる

なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんとん、うどんなど
※かぼちゃにはビタミンAという栄養が豊富です。風邪や脳血管疾患予防に効果的です。

○「ゆず湯」に入る

ゆず湯に入ると「かぜをひかずに冬を越せる」と言われています。
さらにゆずは実るまでに長い年月がかかることから、長年の苦勞が実りますようにという願いも込められています。



お手伝いをしてみよう

年末年始はいつもより長いお休みです。そこでお子さんに食事のお手伝いをお願いしてみませんか？食器を運ぶ、並べる。食材を混ぜる、皮をむくなど簡単なことでいいです。お手伝いしてもらったら「ありがとう」「うれしい」など一声かけてあげてください。そうすることで食への関心が高まります。ぜひ、お子さんと一緒に楽しい年末年始を過ごしてください。



今月も最後までご覧いただきありがとうございました。