



栄養だより

12月号



令和7年11月25日
社会福祉法人国立保育会
練馬区立南大泉保育園
栄養士 笠井美穂

今年も残りわずかとなりました。寒さが厳しくなる時期は体調を崩しやすいため、身体を温める料理や旬の食材を取り入れながら、元気に過ごせるよう日々の食事を整えていきましょう。慌ただしい季節ですが、ご家庭でも無理のない範囲で栄養バランスを意識して、穏やかに1年を締めくくると良いですね。今月もどうぞよろしくお願いいたします。

12月21日は冬至です

一年の中で、いちばん昼が短く夜が長い日です。昔から「冬至を過ぎると、また少しずつ日が長くなって春に近づく」と言われています。この日には、ゆず湯に入って体をぽかぽかにしたり、かぼちゃを食べて元気に過ごす習慣があります。ゆずの香りには体を温める力があり、かぼちゃには風邪に負けないビタミンがたっぷり！寒い季節を元気に乗り切りましょう。

冬におすすめ！黒い食べ物

昔からの知恵では、冬は“じん(腎)”という体の働きががんばる時期と考えられています。この“じん”は、体の元気や成長、あたたかさを保つためにとても大切。そんな“じん”を応援してくれるのが、「黒い食べもの」なんです。

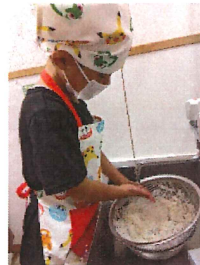
- ・黒ごま→骨や髪を元気に！
- ・黒豆→おなかスツキリ
- ・のり・ひじき→鉄分やミネラルが豊富
- ・しいたけ(干し)→うまみと栄養たっぷり！

普段のごはんにちょっとプラスして、寒い冬を元気に過ごしましょう。

食育の様子

くまぐみ

じゃが芋洗いをしました。



きりんぐみ

さつま芋ご飯を作りました。ピーラーでさつま芋の皮むきと、米とぎをしました。

みかんの白い筋、実は大事！

みかんの白い筋にはビタミンPや食物繊維が含まれています。血流をよくしたり、風邪予防にも役立ちます。全部綺麗に取りず、そのまま食べるのがおすすめです。

12月の食育活動

くま組 12/11 おにぎりづくり
きりん組 12/4 肉まんづくり
ぞう組 12/12 親子クッキング
(パン作り)