

# きゅうしょくだより

No.9

令和7年12月1日 発行  
認定こども園 函館上湯川保育園  
☎57-2619

今年も残すところあと1か月となりました。

寒さが本格的になり、いよいよ冬本番ですね。これからは特に風邪をひきやすくなるので、体の芯から温まる食材をたくさん食べて、元気に過ごしましょう！

今年1年間、ありがとうございました。

給食室より



## 冬至

冬至とは、一年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日のことをいいます。

この日を境に日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。

運がつくとして、「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は、夏が旬であるかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。

冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。

また、ゆず湯に入ること、邪気を祓うとされており、ゆずの成分が血行を促進して、身体を温めるので風邪予防になります。



## 今がおいしいみかん

みかんは、ビタミンCがそのまま摂れて免疫機能を高めるので、風邪予防につながります。食物繊維も多く、薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると無駄なく摂ることができます♪



## 手洗い・うがいをしましょう

冬になると、インフルエンザやノロウイルスによる感染症が流行しやすくなります。

外から帰ってきたら、必ず手洗い・うがいをして予防しましょう。

また、食事の前に手を洗う習慣を身につけていきましょう。

