



## あけましておめでとうございます

年末年始は来客ごちそうがたくさんあって、食べすぎたりしませんでしたか？夜更かしをしたり、お出かけしたりと日常生活が乱れがちだったと思います。早く保育園の生活リズムに戻れるよう、食生活もふくめて心配りをして頂きたいと思います。

春の七草知っていますか？



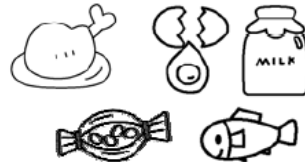
今年1年を元気に過ごせるようにと1月7日には「七草がゆ」を食べる習わしがあります。また、お正月にごちそうを食べ過ぎて**疲れた胃を休める**ためとか、**野菜不足**になりがち**な冬に野菜をとる**ためという意味もあるようです

## 食事で風邪予防！！ カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかりと取り入れて、カゼを予防しましょう。

### たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

### ビタミンC

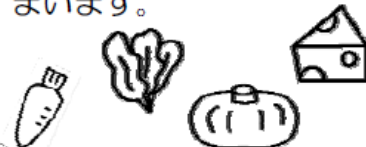
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー等によく含まれています。

### ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。