

ODAYAKA talk

ゆっくりゆったり、ちょっとお話し



おおくらほいくえん
きゅうしよくしつ

きょう、なに食べる？ ～1月 真冬～



真冬とは？

冬の中でも寒さの底、一番寒い時期

冷気が一層強まる大寒(1月20日)から立春(2月4日)までが真冬
統計的にも一番気温が低く、天気予報での「真冬並みの寒さ」はこの時期のことを指す

《対策》

★体の内部や外部への「冷え」の侵入を防ごう

そのためには…

入浴は、しっかり湯船に浸って体を温める

冷たい飲み物を避ける

適度な運動をする

温かい食事をする

★疲れをためないように早寝を心がけよう

★「今日はなんの日？」



17日「おむすびの日」

お米は元気を補う

体調によって具材を選んでみよう

- ❀ 潤い不足には梅
- ❀ 冷えていたら鮭
- ❀ むくみには昆布
- ❀ ゾクゾク風邪をひきそうな時はゆかり



30日「みその日」

お腹を温め、胃腸を健康にし、
元気を補い、血の巡りを良くし、
不要なものを解毒する力のある
スーパーフード

1日1回は、食事に取り入れたい
おすすめ食材

冬に無理をしてエネルギーを消耗すると、春に病気にかかりやすくなると言われています
ゆっくり、ゆったり過ごしましょう

