



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで感染症もはやる時期ですが、子どもたちにとってはクリスマスに年越しと、お楽しみがいっぱいの月ですね。体調管理には十分に気をつけて、楽しくお過ごしくださいね。。

12月22日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！

