

今年は 12 月 22 日に冬至をむかえます。

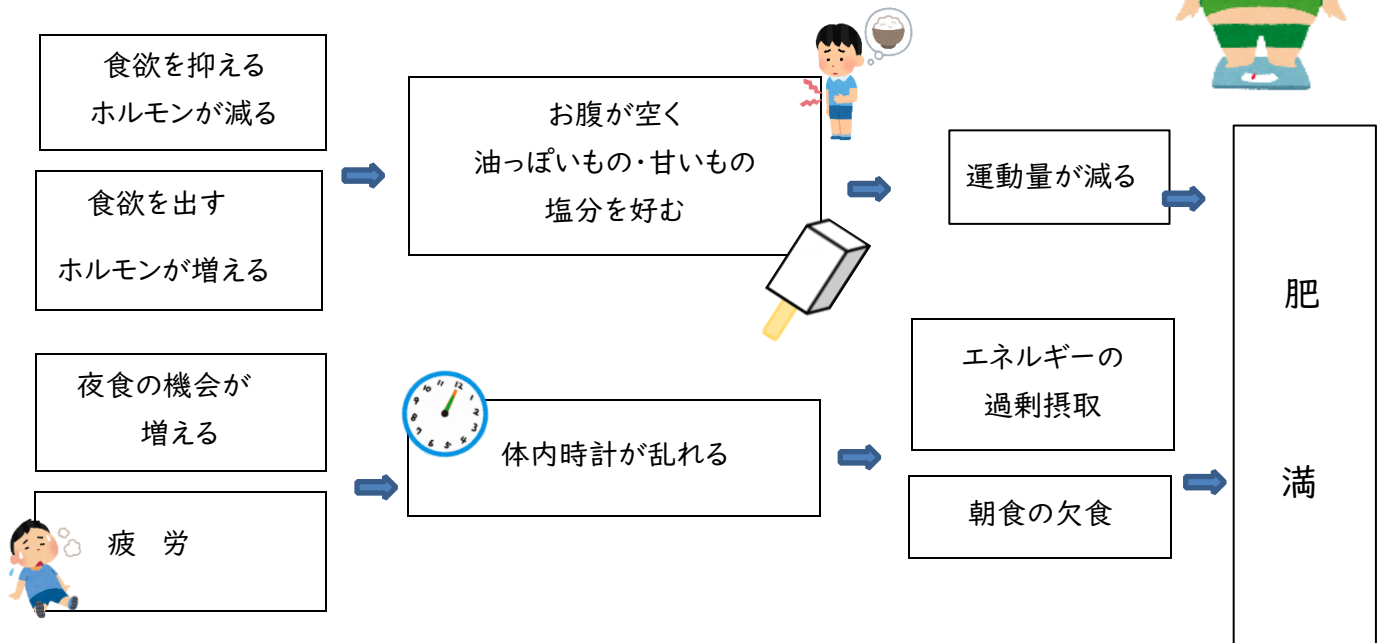
1 年で昼が最も短く、この時期にかぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。かぼちゃにはカロテン(ビタミン A)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。

また、れんこん、にんじんなど「ん」がつく食材を食べて「運」を上昇させようとする「運盛り」と呼ばれる縁起かつぎの風習があります。

睡眠時間と肥満の関係

睡眠時間が短いとなぜ太るのでしょうか

睡眠時間が短くなると・・・



幼児の睡眠時間は 10 時間以上が目安です。

睡眠時間は足りていますか？

お子さんの 体格は毎月の身体
測定で確認しましょう