



12月 給食だよ!

2022年12月配布

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

食育活動

玄米を精米しました!

▶今年もおとのは学園から新米を頂きました!

頂いた米は玄米の状態だったので、精米をしてお米を洗いお米を炊くことを体験しました。

いつも食べているお米とは違う見た目、精米すると見覚えのある白いお米になって驚いていました。

自分たちで炊いたお米はいつもより美味しかったので、いつもより多くごはんを食べていました。

▶幼児さんはクッキー作りも行いました。

生地作りから始めて、スプーンで丸い形に整えるのが難しく楕円になっていたり

色々な形のクッキーが出来上がっていました。とても楽しそうにクッキー作りをしていました。

冬至ってなに?

冬至は何の日かご存知でしょうか。冬至とは1年の中で最も夜が長く昼が短い日です。

今年は12月22日が冬至です。

その日に「ん」が2つつく食べ物を食べると運を溜め込むと言われています。

例えばなんきん(かぼちゃ)、にんじんなどです。

そして、冬至にゆず湯に入ると冬が旬の柚子は香りが強いので邪気を避け、運を呼び込む前の厄払い目的で使用します。

是非冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べて、ゆず湯で温まってみてください。



〈冬野菜を食べて体を温めましょう〉



寒い時に、暖房で室内を暖めることで体の表面をあたためることはできますが、体の中は、あたたまっていません。体の中があたたまらないと免疫力が低くなり、病気にかかりやすく、治りにくくなります。冬野菜(大根、白菜、ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草など)には、ビタミンC、カリウム、食物繊維や体を温めてくれる特徴があると言われています。たくさん食べて寒い冬を元気に乗り越えましょう。ビタミンCは、水に溶けやすいので鍋料理や煮物スープで摂ると効果的です。

野菜を油で炒めると栄養素の吸収率が高くなります。

