



12月 給食だよ!

あっという間に今年も最後の月となりました。子ども達からは『サンタさん』という言葉も聞こえてくるようになって、とても楽しそうに話している姿も見られます。その楽しい行事が続く年末年始は、お家でも特別な献立があると思います。『おせち料理』もその1つですね!是非この機会に1つ1つに意味がある事や由来などを子ども達に伝えてあげてください。

来年も、子ども達が喜んで食べてくれる給食をたくさん提供していきたいと思います。

はじめてピーラーを使いました!

そらグループの5歳さんがそばめしと



カレーに入れる人参の皮むきを行いました!

園で初めてにも関わらずとても上手に、丁寧に皮をむいていました。

12月には、ほしとたいようグループもピーラーを使う予定ですので、ご家庭でも皮むきのお手伝いを一緒にしてママやパパの腕前を見せてあげてください。よろしくお祈りします!!

《噛む》ことは

身体に嬉しい事がいっぱい!!

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

柔らかい物が多かったり、せかしたりすると噛まずに飲み込む癖がついてしまいます。食事時間は20~30分程度とり「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、噛む習慣をつけましょう。



冬至ってなあに?



冬至は何の日でしょうか?

冬至とは1年の中で最も夜が長く昼が短い日です。今年12月22日です。

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、だいこん等です。

また、冬至の日に『ゆず湯』に入ると冬が匂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。

保育園でも冬至の日に「ん」のつく食べ物を提供するので子ども達に何の野菜が入っていたか話してみてください。



〈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、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。

