

きゅうしょくだより

2017年12月
さくらんぼ保育園



今年も残りわずかとなってきましたね。寒さも本格化し、感染症が流行り始める季節になりました。食事の前後だけではなく、こまめにうがいや手洗いをして体調を整え元気に過ごしていきたいですね。12月は、もちつき会やクリスマス会などがあります。美味しく食べながら行事を楽しみます。

《12月の予定》

- 12月 7日(木) 3、4才児スイートポテト作り：4才児がレストランを開店し、午後のおやつに食べます。
- 12月14日(木) もちつき会：みんなでおもちをついて食べます。
- 12月21日(木) クリスマス会：5才児スポンジケーキ作り。
- 12月22日(金) クリスマス会：クリスマスケーキ作りと会食を楽しみます。
- 〃 冬至の日：21日(木)のおやつに南瓜の煮物を食べます。
- 12月28日(木) 年越しうどん：年越しうどんを食べて新しい年を元気に迎えます。

バランスよく食べる大切さ

11月に以上児さんのクラスで栄養の話をしました。すみれ組では、食べ物には「赤・黄・緑」の仲間があること、「バナナうんち」が出るにはどうしたらいいかを話し、たんぼぼ組とひまわり組では、食べ物には「赤・黄・緑」の仲間がありそれぞれが体の中でどのような働きをしているのか、また、明日の献立をこの3色に分けてみよう！と子どもたちに考えてもらいながら話をしたりしました。どのクラスでも、「これはどこに入るかな？」と聞くと大きな声で元気に答えてくれ、正しい答えが多く返ってきて子どもたちは栄養についてとても関心がありよく理解しているのだと感じました。3群分けは子どもでも理解しやすいため、ぜひこれを家庭でも意識しながら毎日の食事を楽しんでみてください。

～冬至の日～

1年で最も日が短く、夜が長い日です。昔から冬至の日には南瓜(かぼちゃ)を食べて、ゆず湯に入る風習があります。南瓜はビタミン、カルシウム、鉄など栄養素も豊富で、風邪の予防や感染症への抵抗性や免疫力を強める効果があります。南瓜を使った料理はたくさんあるので、冬至の日に味わうのもいいですね。

体を温めて風邪予防！

その土地で採れる旬の食材には体を温める効果があります。その中でも、かぶやねぎ等は味も美味しく料理にも取り入れやすく手軽に体を温めることができます。食べ物は加熱することで体を冷やさずに食べることが出来るので野菜を食べる時は、生野菜をサラダとして食べるだけではなく、鍋料理にしたりお味噌汁に入れたりすることもおすすめです。

薬味のしょうが、にんにく、にらは体を温める効果が他のものよりも強いとされています。昔から鍋や料理に薬味が入られていたのも体を温めることが大切だと分かっていたからかもしれないですね。