

給食だより

2021年12月 松ヶ本認定こども園

今年も残りわずかです。朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。冬の寒さに負けない体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高め体の中から温めることが大切です。寒さに負けず元気に過ごし、新しい年を迎えましょう。

12月はからだの中も大掃除!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、脂肪過多の食事が続きがちになります。忙しい12月だからこそ、からだの中も大掃除しましょう!

きょうもスツクリ! おなかのちようしもパツチリだ!

よい便をつくる食物せんいの多い食べもの

やさいのなかま	いものなかま	かいそうのなかま

12月22日は冬至です

冬至とは一年で、最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至にはかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ることで冬の健康を願う風習があります。園では、22日に冬至にちなんだメニューを予定しています。

かぼちゃ

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから、かぼちゃを食べ、風邪などにかからないよう抵抗力をつけようとした先人の知恵です。

柚子湯

柚子の効能(美肌効果・冷え性改善・風邪予防など)と「冬至」を「湯治」とかけ、柚子湯に入るようになりました。



「ん」のつく食べものを食べる

「ん」のつく食べものを食べると「運」を呼び込めるといわれています。なかでも「ん」を2つ含む食べ物は、運が重なり倍増するとして、特に縁起が良いとされています。



寒さに負けない体をつくろう!

~意識して摂りたい栄養素と多く含む食品~

たんぱく質
体力をつける。

肉 魚 卵 乳製品 大豆製品など

ビタミンA
喉や鼻などの粘膜を保護する。

人参 かぼちゃ ほうれん草 うなぎ レバーなど

ビタミンE
血行をよくする。

アーモンド ピーナッツ 鮭 ツナ缶 かぼちゃなど

ビタミンC
免疫力を高める。

いちご キウイ みかん 芋類 ブロccoliリーなど

給食室より

お味見当番がはじまりました

5歳児を対象に「お味見当番」をスタートさせました。2人ずつ給食のお味見をし、園内放送を使って、今日の給食の説明をします。献立名やどんな食材がどう調理されているか、色や形、匂い、食感、味などを自分の言葉で表現・報告することによって、自然と語彙力や記憶力が増し、自分が感じたことを自分の言葉で表現できることに繋がればと思います。また、報告を聞いた子ども達は、「これが○○か〜」「ほんとだ!滑らか」と五感で学び、覚えていきます。おさまから、是非お味見当番の話聞いてみて下さいね♪

一年を締めくくる食事として28日に「年越しそば」ならぬ「年越し中華そば」を食べる予定です。また元気な笑顔で新年皆さんに会えるのを楽しみにしています!

