



12月 給食だよ!

2019年12月配布

寒い冬の季節がやってきました。冬は空気が乾燥して寒さも一段と厳しくなる為、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。身体を温める冬野菜や、ビタミンA・ビタミンCが豊富な緑黄色野菜を摂り、感染への抵抗力や免疫力を強めましょう!

「共に食べる」で育つ社会性

●「共食」とは・・・?

自分以外の誰かと食卓を囲み、コミュニケーションを図りながら共に食事をとることを「共食」と言います。誰かと楽しく食卓を囲む「共食」は、これからの社会生活を送る基本となる、大切な時間と場なのです。

●「共食」と社会性

離乳食は、子どもにとって人生において一番最初の「社会」です。家族と共に食卓を囲み、共に食べる楽しさの体験を増やしていくことで一人ひとりの子どもの「食べる力」と「社会性（表現力・対話能力・マナー等）」が育まれます。一方的に与えるのではなく、「一緒に食べること」が大切です。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、タンパク質、炭水化物、脂質のバランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●身体を温める食品:

ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



●身体を温めるメニュー:

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど



おめでたい餅料理

日本では、昔からお祝いの席にお餅は欠かせない存在です。玉島保育園では、今年も年末の餅つきを行います（12月26日）。餅つきを見る事も、杵を持って実際に餅をつく事も、子ども達にとってとても貴重な体験になると思います。餅つきの前後の日には、是非ともお家でも「年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備なんだよ」と、子ども達と話題にしてみてくださいね。



給食室よ!

食器について

玉島保育園では、「強化磁器」という割れにくい食器を使用していますが、乱暴に扱えば勿論、割れる事もあります。子どもたちにも「食器は落とすと割れる」ということを理解してもらい、「物を大切に作る心」を育てたいと思っています。

