



おおきくなーれ

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節ですね。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、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、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。

- 身体をあたためるメニュー…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
- 身体をあたためる食品…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



今年は12/21です



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



こんなことに挑戦中！

毎日の保育園での給食では、食事を自分で食べるように食具を使うほかに、果物の皮を自分でむいて食べることを行っています。それぞれの年齢に合わせて、給食室でカットしていますがバナナやみかんなどはすみれ組から自分でむけるように練習しています。もちろん初めは皮ごとかぶりついてしまう姿も見られましたが、少しずつ自分でできるようになり、皮をむいて中からバナナの中身が出てきた時の子どもたちの笑顔はとても素敵です。今後も楽しみながら「自分で」食べる活動をしていきたいと思っています。



和食の日の活動から

今年の「和食の日」の活動は、以上児クラスは混合だしを使った「だしごはん」と、「かつお節粉」をすまし汁に足して飲んでみる活動を、未満児クラスにはだしを取った後の昆布を使って「昆布の佃煮」を作りごはんと一緒に味わう活動を行いました。以上児クラスでは「めっちゃめっちゃだしご飯美味しい」「かつお節入るともっとおいしい」という声が聞かれ、さらに先月『だしを味わう』食育活動を行ったひまわり組では「だしの味がした」という声も聞かれました。

また、ある夕方の外遊びの時、外でおままごとをしていたひまわり組の子どもたち。できあがったお味噌汁に「だしが出るので、かつお節もどうぞ」「もっとうぞ、おいしいですよ」というやり取りも聞かれたということです。ご飯が主食で主菜・副菜・汁物まで揃った和食は、家庭では手間がかかる、子どもが食べ進まない等の理由で、なかなか食べる機会も減ってはきていますが、できる時でよいのでお子さんと一緒にだしを使った和食を味わってみてはいかがでしょうか。



今月のおべんとうの日は12/18（水）です。
たんぽぽ組以上のクラスはお弁当の準備をお願いします。

