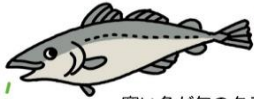


食育だより

令和3年12月 新川崎みらいのそら保育園

風も冷たくなり、風邪の流行する季節となりました。手洗い・うがいで予防も大切ですが、食事で栄養バランスを整える事も健康な体作りの一つです。12月は気温も低くなるため、食生活や生活リズムも乱れやすい時期と言われています。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体作りをして、早めの予防・回復で健康な年末を過ごしましょう。

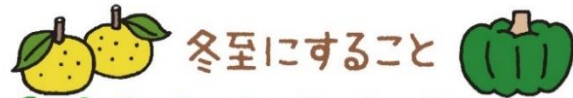


寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



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。



～クリスマスの行事食メニュー～

給食 カレーピラフ・スパゲッティサラダ
唐揚げ・ポテトフライ
豆乳スープ（しめじ・たまねぎ）・みかん

おやつ 牛乳・クリスマスケーキ

の予定です。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。

～食育活動～

春より、5歳児が園庭で稲を育ててきました。11月にできたお米を収穫して、子ども達自身で雑穀や精米までの実体験を通した食育活動を行いました。育てたお米を給食で食べると「いつものご飯より甘い気がする」「やっぱり自分達で育てた物は美味しいね」と収穫できた喜びを感じながら、食事への関心に繋がられました。今後も様々な食育活動を通して、食べ物への興味や健康な体作りへと繋げていきます。

