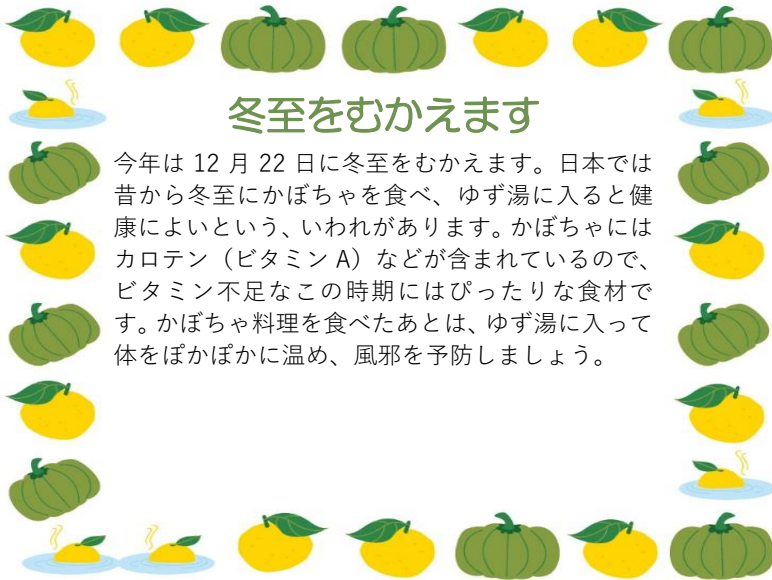


食育だより

令和4年12月1日(木) 新川崎みらいのそら保育園

12月に入っただけで、気ぜわしくなるのは大人だけでしょうか。年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもといっしょに大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

孤食…一人で食べる

個食…家族がそれぞれ違う物を食べる

固食…自分の好きな物だけ食べる



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



食育活動

☆クリスマス会の行事食のメニュー☆

ケチャップライス

鶏肉のから揚げ

ゆでブロッコリー

ツリーポテトサラダ

コーンスープ

みかん

☆おやつ☆

牛乳

クリスマスケーキ



法人の田んぼで育ったお米を精米した時にでた米ぬかを触り、感触を味わいました。「フワフワしてる!」「お米の匂いがするね!」と一人一人が様々な感触や匂いを楽しみました。