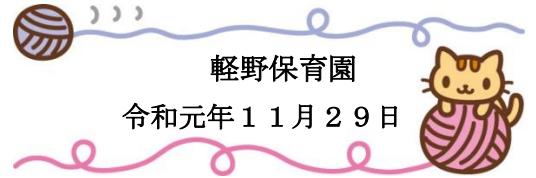




12月 給食だより



軽野保育園

令和元年11月29日

12月になり、早いもので今年も残り一ヶ月となりました。寒さに加え空気が乾燥してきたり、一年の疲れが出てきたりして、風邪を引きやすい時期になります。バランスの良い食事をしっかりと、手洗いうがいをして乗り越えましょう。そしてクリスマス、大晦日、お正月と続くイベントを楽しくお過ごし下さい。



冬至にすること ～かぼちゃと柚子湯～

一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月22日です。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。



冬野菜が美味しい季節♪体をあたためて風邪予防！

冬野菜は体をあたためてくれる効果があります。主に根菜類がますます美味しくなる時期です。野菜、たんぱく質もたくさん食べられる、冬の定番“鍋料理”はオススメです。また、果物ではいちごやみかんはビタミン・ミネラルを含み、免疫力をあげます。ますます寒くなるこれからの季節、寒さに負けない元気な体を作りましょう。



家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



できるだけ食事の お手伝いを



冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

