



# 給食だより 12月

発行日 11月30日

冬も本番、風邪や感染症のはやる季節です。手洗い・うがいで予防の他に栄養バランスの良い食事も大事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段から食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防で年末を乗り切りましょう。

## 冬至のお話



冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至の日には、運が付くとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べますが、昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言い伝えられています。ゆず湯は、ゆずの香りで邪気を払うとされ、さらに、ゆずに含まれる成分が血行を促進し、身体を温めることで風邪の予防につながります。

## お知らせ

- ・11月の食育活動として、以上児さんのおにぎり作りを行いました。保育園で収穫、脱穀した玄米を混ぜて作ったおにぎりです。自分で一生懸命握ったおにぎりはとても美味しかったようで、たくさんおかわりをしていました。
- ・12月の食育活動では、芋堀りで収穫したさつまいもで、焼き芋作りを行う予定です。

## 12月の旬

たら さば さわら ぶり  
かぼちゃ ごぼう こまつな だいこん  
ながいも ねぎ さといも さつまいも  
やまいも チンゲンサイ エリンギ  
はくさい ほうれんそう れんこん  
ゆず みかん キウイ りんご



## 幼児期の味覚の育て方

大人でも、初めて経験する味や歯ごたえに抵抗があるのは自然なことです。味覚は経験によって幅を広げるもののため、幼児期のうちにさまざまな味に触れるきっかけ作りをすることが大切です。とれたての野菜を味わってみたり、親子で食材の仕込みや調理をする機会をもってもよいですね。味見の手伝いをお願いするというのも、身近なきっかけになります。