



12月 給食だよ!

R2・12月

伊万里保育園



12月は風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムもみだれやすくなります。普段の食事にも気を配りながら、風邪にまけない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



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（なんぎん）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。



11月10日(火)に芋掘り、13日(金)に焼き芋会を行いました。園庭で落ち葉を集め、たき火をして自分でアルミホイルに包んださつま芋をたき火の中に投げ込みました。園庭でみんなで熱々の焼き芋を食べました。



12月22日(火)に餅つきをします。年長・年中児はクッキングでお餅を丸めて、きなこ餅を作ります。エプロン・三角巾を準備してください。小さいクラスの子は三時のおやつのぜんざいでおもちを食べてください。

園庭で年中児さんが育ててくれた野菜、(ラディッシュ・水菜・カブ・大根)を給食で使用しました。他にも園庭の野菜はブロッコリーがあります。まだまだつぼみですが、これから大きくなっていきます。ぜひお迎えの際に、見て行って下さい。

