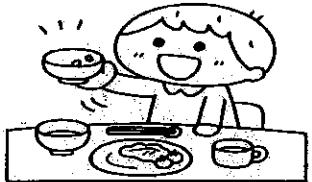


給食だより



やしお花桃保育園 12月の食育だより

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



クッキングのお知らせ

クッキー作り（3・4・5歳）

鏡もち作り（5歳）

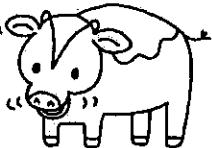
スイートポテト作りをしました

11月21日（水）に、もも・ゆり・ひまわり組さんで、スイートポテト作りをしました。自分たちで掘ったさつまいもを使って、潰したり、調味料と混ぜたり、丸く形成したりと、真剣にも楽しむ姿が見られました。上手にできたスイートポテトは、おやつの時間に、みんなで美味しく頂きました！



めでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばについて注意して食べましょう。



冬至にすること

一年で最も短くなる冬至。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」を食べる地域もあります。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。



今がおいしい！タラとミカン

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。様々な調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜と一緒にとることでバランスよく摂取することができます。また、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ます。

大晦日の年越しそば

一年に最後の日「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もあると伝えられています。

