



12月号

みどりの丘こども園

栄養士 山崎 まい
青木 美優

早いもので今年も残すところ、あと1ヵ月となりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどにかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いも大切ですが、食事も大切です。風邪を引かないためにも、栄養バランスのよいものをしっかり食べましょう。



冬野菜を食べよう！

冬野菜にはからだを温める作用があるとされています。

暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下しています。上手に冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

からだを温める冬野菜に ごぼう、だいこん、さつまいも、こまつな、ほうれん草などがあります。

ぜひ、おうちでも取り入れてみてください！



バイキング給食

先月、年中さんでバイキング給食を行いました。

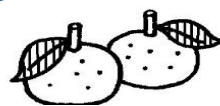
メニューは、わかめおにぎり、ゆかりおにぎり、手作りパン、チーズハンバーグ、さわらのみりん漬け焼き、フライドポテト、さつまいもサラダ、豚汁、バナナケーキ、ぶどうゼリーを提供しました。子どもたちがそれぞれお皿を持って先生の所へ並び、好きなものを盛り付けてもらいました。

この日は特別メニューということもあって、子どもたちはたくさん食べてくれました。特に人気だったのは、フライドポテトで3回おかわりする子もいました♪「おいしかった!」「また、つくって!」などと、こどもたちから言葉をもらえて、私たちもうれしくなりました。



給食展示のお知らせ

日程 14日 3歳未満児の量
22日 3歳以上児の量
時間 14時～19時
場所 保育園部玄関内



冬至とは？



今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年で夜が最も長く昼が短い日です。

昔の人々は生命の終わる時期だと考えていたそうです。その厄を払うために冬至にかぼちゃ食べてから、冬至風呂(柚子湯)に入ってからだを温め、無病息災を祈っていました。