

2024年



12月

給食だより

認定こども園わんぱくはうす



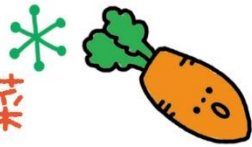
今月の目標

冬野菜を食べよう！



今年も残すところ、あと1か月になりました。これから寒さも本格的になってきます。かぜや感染症にかかりやすい時期になるので、毎日の食事に気を配りながら、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。

うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。



- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



冬至

今年は12月21日に冬至をむかえます。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良いという、言い伝えがあります。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ピッタリな食材です。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、風邪の予防をしましょう！



食育のお話

11月の食育のお話は、「感謝していただく」をテーマにお話をしました。

勤労感謝の日にちなみ、いつも食べているものが、どのようにでき、運ばれてくるのかを伝えました。全てのもの(物・者)に感謝をしていただくこととお話しました。

働いているお父さんやお母さん、周りの人にも感謝の気持ちを持ち、伝えられるようになってほしいですね。

「いただきます」



クッキング

11月のクッキングは、大村寿司づくりを見学しました。押す工程は、みんなで体験しました！



12月のクッキングは、「デコレーションケーキ」です♪

★持ってくるもの★

エプロン・三角巾・マスク

