

給食だより



12月

かすみ台第一保育園

令和2年12月1日

12月に入ると、なんとなく気ぜわしくなります。

子どもの生活リズムは、普段から大人に左右されがちです。

特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。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しよう心がけましょう。



冬至を迎えます



今年の冬至は21日(月)。1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日。冬至の食べ物といえば「かぼちゃ」。ビタミンAに変わるカロテンやビミンB1・B2・C・E・食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。新鮮な野菜がなくなるこの時期、栄養をつけ、これかの冬を乗り切るための先人の知恵ですね。

この日は「ゆず湯」に入ります。冬至＝湯治、ゆず＝融通が利く(体が丈夫)と言われています。お風呂にゆずを入れるとピリピリすることがありませんか？これはリモネンという精油成分と柚子の果汁が原因。柚子は切らずに丸々ガーゼに包み、あまり刺激をしないほうが良いでしょう。楽しむためには3個以上使用し、お湯を貯める時に入れましょう。



ぞう組さんがおにぎり＆芋煮パーティーをしました。自分たちで作った、お米と味噌の味は格別だったでしょう！

今月の旬の食材

白菜・大根・長ネギ・人参・山芋
レモン・あんこう・鱈

先月は、パワーポイントを使用し、ぱんだ組のおともだちに三色表を伝えました。大人が思う以上の理解力が素晴らしい。とても感心しました！