

# 給食だより



# 12月

かすみ台第一保育園

令和3年12月1日

なんとなく慌ただしい12月ですね。

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22日(水)。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、これから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。



12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と食事をする機会が多くなります。

子どもたちにとってマナーやコミュニケーションのトレーニングになるだけでなく、大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層美味しく感じることもつながり、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。

また、配膳や後片付けなどのお手伝いを頼んでみるのも、いいでしょう。



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