



食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2021年 12月号

枯葉の舞う季節となりました。冷たい空気の中、子どもたちは元気に遊んでいます。ミカンやハクサイ、ダイコンなどに含まれているビタミンCは、かぜの予防に効果があるといわれています。また、ホウレンソウ、ニンジン、ニラなどに含まれるビタミンAは、のどなどの粘膜を強くする効果が！ご家庭でも、積極的に野菜を取って、かぜの予防をしていきたいですね。



行事食

22日 冬至 給食:すき焼き丼・南瓜煮・キャベツの味噌汁

24日 クリスマス 給食:ピラフ・ヘルシーミートローフ・ツリーサラダ
コーンチャウダー

おやつ:ツリーケーキ・アップルジュース

(子供たちにケーキのトッピングをしてもらいます)



12月の旬の食べ物

こまつな、ほうれん草、大根、白菜、かぶ、ごぼう、里芋、みかん、たら、ぶり等

*冬に旬の根菜類には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなど温かい食べ物がおすすです。



11月の食育活動報告

*かめ・らっこ・ぺんぎん組:手洗いについて

かめ・らっこ組では、一緒に手を洗いながら手洗い指導を行いました。手を洗う前に、「いつもどうやって手を洗ってるのかな?」と問いかけると手のひらをこすり合わせる動作をしてくれた子がいました。バイキン(細菌)は手のひらだけでなく、指の間や手の甲にもいることを説明しました。みんなお話をしっかり聞いてくれたようで、手を洗う時に手の甲なども洗うことができていました。

ぺんぎん組では、手の洗い方を6つのポーズ(おねがい、かめ、お山、おおかみ、バイク、つかまえた)を使って、手の動き見てもらいながら説明しました。きちんと座って話を聞きながら、一緒に手を動かしていました。

*まんぼう・いるか組:おにぎり作り

昼食時におにぎり作りをしました。お茶碗からご飯を移し替えるのに時間がかかっていたのでお茶碗を持ってあげると、上手に移し替えることができました。ラップでご飯を包み、それぞれ好きな形におにぎりを握ることができました。出来上がったおにぎりを「美味しい!」とニコニコ笑顔で食べていました。

冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。冬至とは「一年で一番昼が短く夜が長い日」のことを言います。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よいという、いわれがあります。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はぴったりな食材です。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ましょう。

