



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2023 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

21日 冬至 給食:すき焼き丼・南瓜煮・キャベツの味噌汁・りんご

22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・りんごジュース



手軽な鍋料理で団楽を

寒い季節に食べるものといえば、鍋料理があります。一度にたんぱく質とたっぷりの野菜がとれるうえ、具材を入れてグツグツ煮るだけという手軽さも便利です。園のお迎えを済ませ、帰宅して慌ただしく夕飯を作るのは大変ですが、鍋料理は具材を準備しておけばさっと作れます。鍋を囲むことで親子のたのしいひとときを過ごせるでしょう。



11 月の食育活動報告

*かめ・らっこ・ペンぎん組:手洗いについて

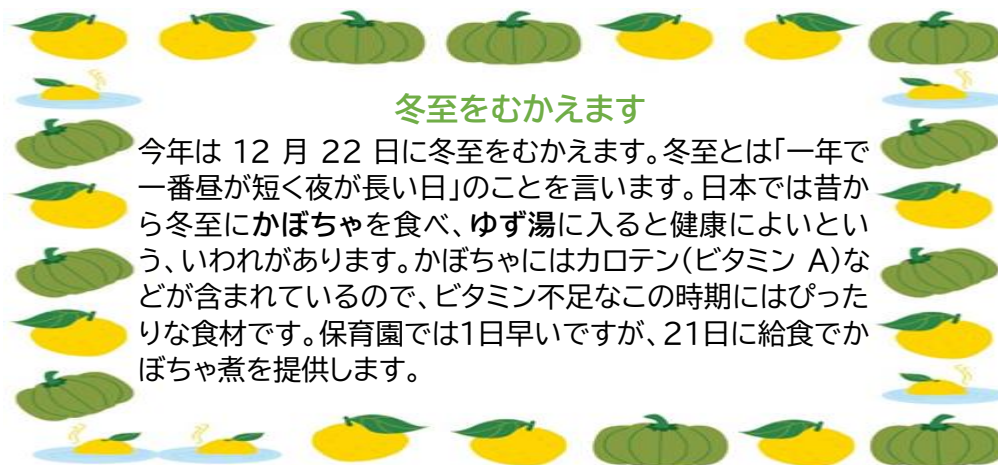
感染症が流行する季節になってきたので、手洗い指導を行いました。

かめ・らっこ組さんには手洗いポスターを見せながらゆっくり説明をしました。栄養士の手の動きを見ながら、一緒に手を動かしてくれている子もいましたが、まだ理解するのは難しい様子でした。

ペンぎん組さんは給食前に行ったので説明をしたあとに、手を洗ってもらいました。以前から洗面台に掲示してある手洗いポスターを見ながら手を洗ってくれていたようで、みんなとても上手に手を洗うことができていました。

*まんぼう・いるか組:スイートポテト作り

10月のさつま芋掘りで収穫したお芋を使用して、スイートポテト作りを行いました。先月の予定が延期になっていたのも、みんなとても楽しみにしてくれていました。ペースト状のさつま芋が手について扱いにくそうにしている子もいましたが、優しくさわるんだよと伝えたら雪だるまや、お顔、ハート型など好きな形に成型することができていました。作業が終わった子に、手についたお芋を食べていいよと言うと、ペロツとなめて満足そうな顔をしていました。



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の食材です。保育園では1日早いですが、21日に給食でかぼちゃ煮を提供します。