

食育だより

プリスクレールディゾンジエ戸塚安行 2025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:もやしラーメン・南瓜のそぼろ煮・バナナ

24日 クリスマス 給食:ピラフ・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



手軽な鍋料理で団欒を

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。



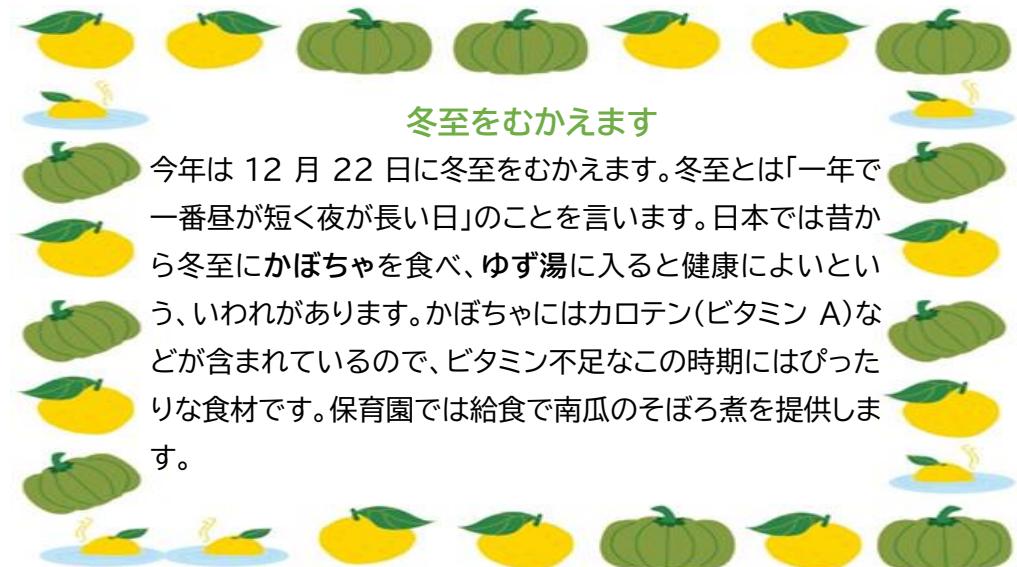
11月の食育活動報告

*らっこ・ぺんぎん・まんぼう・いるか組:手洗い指導

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。いつもどのように手を洗っているかをみんなから教えてもらうと、手のひらをこすり合わせているだけの子が多くいました。ばい菌は手の甲や指の間にもいることを伝え、手洗いポスターを見せながらどのように洗ったらきれいに洗えるかをお話しました。最後に一緒に手を動かしてもらいましたが、楽しそうにやってくれていました。今後もこの洗い方を継続してもらい、感染症にかかるないよう気を付けてもらいたいです。ご家庭でもお子さんと一緒にやってみてください！

*いるか・くじら組:免疫向上について

12月のおゆうぎ会を元気にむかえられるよう、免疫向上についての紙芝居を読みました。「免疫」という言葉は聞いたことがある子が多く、興味を持って聞いてくれている様子でした。こちらの質問にも大きな声で答えてくれ、内容が伝わっていることを感じることができました。



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。保育園では給食で南瓜のそぼろ煮を提供します。