



# 給食だより

令和3年 12月

伊万里保育園

あっという間に今年もわずかとなりました。日が暮れるのも早くなって、寒さも日ごとに増してくるこの季節。みなさんは、元気に過ごしていますか？寒くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発に活動するため、体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪やインフルエンザ等にかかりやすくなります。風邪をひかないためには、栄養を十分とって夜は早く寝て、体を疲れさせないように心がけることが大切です。又、外から帰って来たら手洗いやうがいもしっかり行いましょう！寒さに負けない強い身体をつくり、そして新しい年を元気に迎えましょう(^\_^)

## 味噌作り、上手に出来ました!!



先ず大豆を洗ってもらいました。



湯がいた大豆を潰して、潰して…



樽に力をいっぱい味噌だねを  
投げ入れました!!

出来上がった味噌は3月には給食でみんなに味わってもらおうと思います。

## 冬至にすること

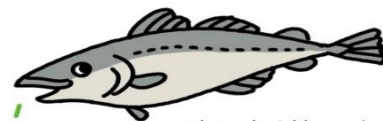
一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



## できるだけ食事のお手伝いを



12月～1月は、クリスマスやお正月などでふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

## 《今月の予定》

- ☆2日 焼き芋会（雨天時は6日）
- ☆8日 誕生日会 3才以上児のご飯はいりません。  
(お箸を持たせてください。)
- ☆17日 餅つき 前年度同様に機械について子供たちに丸めてもらいます。
- ☆22日 お楽しみ会 3才以上児さんのごはんはいりません。  
クッキング（年長さん）  
エプロン＆三角巾を持たせて下さい。



## 今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

