



# 食育だより(12月号)

令和5年12月1日発行



冬至は、1年で一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵にならって、寒い冬も元気に乗り越えたいですね。

22日の冬至の日には保育園でも、体が温まる南瓜のスープを提供予定です。楽しみにしててくださいね。




三  
五  
七  
丹

## 11月15日(水)★七五三★

子供たちの成長をお祝いして、3時のおやつに【紅白ゼリー】を提供しました。イチゴジャムと牛乳を使用して縁起の良い“紅白”の色を表現しました。みんなもおおいし〜♡と言ってたくさん食べてくれて、大好評でした！  
これからも好き嫌いせずにたくさん食べて、元気に過ごしてくださいね😊



今月のお楽しみ給食は22日(金)です。  
クリスマスにちなんだ特別メニューになっています🎅  
3時のおやつにはクリスマスケーキもあるので、楽しみにしててくださいね！  


## お知らせ

今月より保育園での水分補給を麦茶から緑茶に変えています。緑茶は抗酸化作用、抗菌、抗ウイルス作用を持ち、感染症への抑制効果があるといわれています。ご家庭での飲み物も緑茶がおすすめです。  
