



食育だより(12月号)

令和6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って、寒い冬も元気に乗り越えたいですね。20日には保育園でも、体が温まる南瓜のシチューを提供予定です。楽しみにしててくださいね。



三
五
七



11月14日(木)★七五三★

子供たちの成長をお祝いして、3時のおやつに

【紅白蒸しパン】を提供しました。赤いパンはイチゴジャム、白いパンは小豆入りです。みんなもおいし〜♡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25日(水)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。

