



12月 給食だより



令和3年 11月30日
うずも保育園

今年も残すところ1ヵ月となりました。12月と1月は冬至、クリスマス、年末年始などたくさんの行事があり楽しみですね。この時期、美味しい行事食を家族で囲み、楽しく食事をする事で食への興味が深まる効果があります。行事も多い時期なので生活リズムに十分気を付けて 元気に過ごしましょう。



冬野菜を食べよう!



咀嚼とは、食べ物をよく噛んで飲み込める状態にすることです。咀嚼力は生まれながらにもっているものではなく、幼児食などを通して身につけていくものです。よく噛むと①味覚が発達し虫歯を防ぐ。②噛むことで口の周りの筋肉を使うので、言葉の発音がはっきりして表情が豊かになります。

冬野菜にはからだを温める作用があります。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中からぽかぽか温まらしましょう。



(冬野菜)

ねぎ、白菜、大根、ほうれん草
小松菜、ごぼう、かぶ

好みの味で鍋や野菜たっぷりのスープにすると飽きずにたくさんの野菜が摂れますよ。



調理のポイント

食べやすい大きさに食材を切ることも大切ですが、あえて一口サイズにせず、噛める柔らかさに煮てかじり取る経験をさせると、一口量を覚えて噛む力を育てることができます。



冬至ってなあに??

毎年12月22日頃を「冬至」といいます。冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く夜の時間が長い日です。厄を払うために冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って身体を温め、無病息災を祈っていました。保育園でも12月22日は給食で南瓜を食べます。



温かいスープの効果



寒い時こそゆとりをもって起き、温かい朝食を食べましょう。温かい汁物やごはんを食べると体温が上がり、体も目覚めます。忙しい朝でも1杯の温かいスープを食べると元気がでますよ。

