



食育だより

平成29年 12月号
はごろも保育園

12月は、おゆうぎ会やクリスマス、年末年始とうれしい楽しい行事が目白押しです。

かぜをひきやすい季節でもあります。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれる、きのこなどでかぜを予防しましょう。



冬の野菜を食べよう

ねぎ

強いにおいがもりもりパワーを生むよ。
体もポカポカするよ。



はくさい

100枚もの葉がぎっしり。
おなべに漬物に、芯は炒めものにも使えるよ。



しゅんぎく

「きくな」とも言うよ。
お肉と一緒に食べるとおいしいよ。

だいこん

根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。風邪に負けないようにしてくれるよ。



ごぼう

もぐもぐ...よく噛んで食べよう。
肉や魚の臭みを消し、おなかもすっきりするよ。



こまつな

ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱい含まれているよ。



子どもの心に刻まれる、大切にしたい「ごちそう」

日常の食生活には、家族の団らんや食文化の伝え合いなど、大切にしたいことがたくさんあります。それに加え、家族の記念日や季節・伝承の行事、地域の行事などに伴う、「ごちそう」の機会も大切にしましょう。

大人がいそいそと準備をしている特別な空気は、子どもの期待感を育み、鮮明な体験として心に刻まれていきます。“いつもと違う”ことが子どもにとって、すでにごちそうになっているのですね。

食べごよみ

冬至のかぼちゃ

毎年12月22日ごろ、1年で最も夜が長くなる日を冬至といいます。冬は日照時間も短く、食材が手に入りにくかったため、昔の人は生活や健康に不安を感じていました。そこで無病息災を祈り、この日に食べていたのが「かぼちゃ」です。糖質を含み、ビタミンA、C、Eが豊富なことから、体が温まり、感染症などへの抵抗力も高まります。かぼちゃは保存中の栄養損失が少ない、貴重な栄養源だったのです。おいしくいただいて、冬のかぜを予防しましょう。

