

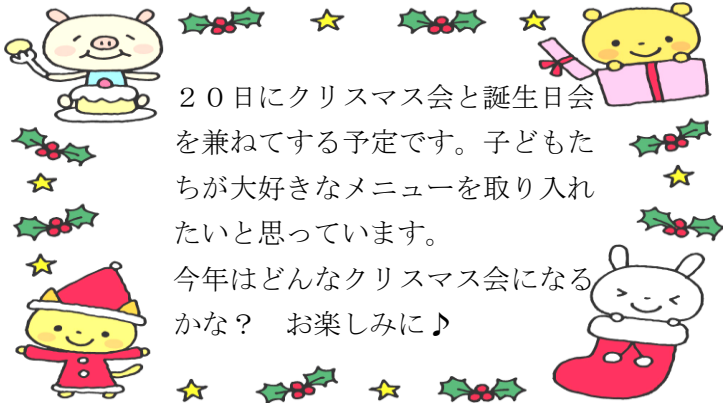


# 12がつの給食だより

平成30年12月1日

くもぎ保育園

早いもので今年も残すところ、わずか1ヶ月となりました。今年は暖冬だと言われていますが、朝夕がだんだんと寒くなってきましたね。これからの季節は、インフルエンザやノロウイルスといった感染症が流行する季節です。今月は楽しい行事がたくさん待っています。手洗い・うがいをしっかりして、体を温める根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜をたくさん食べて、風邪に負けない体作りをしましょう。



20日にクリスマス会と誕生日会を兼ねてする予定です。子どもたちが大好きなメニューを取り入れたいと思っています。今年はどうなクリスマス会になるかな？ お楽しみに♪

## ☆今月の目標☆

- ☆伝統食作りを体験しよう。
- ☆地域のお年寄りの方と、楽しく食事をしましょう。
- ☆箸やスプーン。食器の正しい持ち方を身につけましょう。

## 冬至のおはなし

冬至は、1年で1番昼が短い日。この日を境にだんだんと日が長くなってきます。冬至の日には南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と、聞いたことはありませんか？ 南瓜は夏の野菜ですが、野菜ができにくい冬まで保存がきくので、南瓜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。

お家でも、南瓜を食べてゆず湯に入りながら、子どもたちと冬至のことをお話してみてください。



### ごぼうを食べるのは日本だけ？！

今からの時期、美味しい野菜の中に“ごぼう”があります。ごぼうは古くは薬草として使われていました。野菜として食べるのは、日本と韓国など一部の国と言われています。食物繊維がたっぷりで、便秘予防に役立ちます。

園ではきんぴらやチップスなどに変身して、子どもたちにも人気の野菜です。おうちでも、いろいろな料理にして食べてみましょう。



## おもちつき

12月4日に七条のおじいちゃん・おばあちゃんと一緒に、餅つきをします。

**\*エプロン・三角巾を持ってきましょう！！  
瓜を切ってきてきましょう！**

