



食事だより

令和5年12月
南陽幼保園

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。この一年、元気に過ごせましたか？
寒さも一段と厳しくなる中、室内は暖房で空気が乾燥しますので、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。年末にかけてクリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きます。体調を崩すことがないように、睡眠と栄養をしっかりととり、元気に過ごしましょう。

冬野菜は栄養がいっぱい

寒い季節、暖房や重ね着をすることで体の表面を温めることはできますが、体の中までは温まっていません。体の中が温まっていないと、抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすく、治りにくくなります。冬野菜の大根、かぶ、ねぎ、白菜などは寒くなると味が良くなります。それに加えてごぼう、里芋、れんこん、かぼちゃ、生姜などは体を中から温めてくれる作用があります。野菜が苦手なお子さんも、汁物の具にしたり、カレー等の好きな料理に加えたりすると食べやすくなります。星型や花型など少し手を加えてあげると楽しく食べられるかもしれません。いろいろな料理に使用し、たくさん食べて、寒い冬を乗り越えましょう。

12月22日は冬至です。



冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫が無かった時代、保存がきくかぼちゃは、ビタミン源として重宝する野菜でした。冬が本格化するこの時期に、かぼちゃを食べて、風邪等の病気を予防しようとする風習があったのです。園では、21日に『かぼちゃの甘煮』を食べます。



お楽しみ会の様子です。



たんぼぼさんはうどん大好き！



もりもりたくさん
んたべたね〜



ニコリ笑顔
かわいいね〜

