



# 食事だより

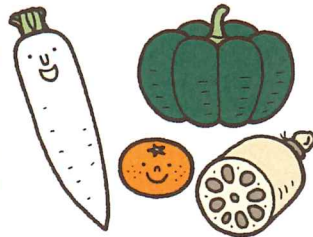
令和 6 年 1 2 月  
南陽幼保園

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。



## 冬至に「ん」のつく食べものを

冬至に食べるかぼちゃの別名  
は「なんきん」といいますが、  
冬至には「ん」のつく食べも  
のを食べると幸せになるとい  
われています。なんきんをは  
じめ、みかん・だいこん・れんこんなど、「ん」の  
つく食べものを集めてみてはいかがでしょう？



れんこん、大根、人参  
かぼちゃなどの入っ  
た根菜味噌汁は食べ  
やすく体も温まり  
ますよ◎



## お買い物に行こう！

～一緒に選んで、一緒に作ろう～

クリスマスなど、お楽しみのお食事を、子どもと一緒に作って楽  
しみましょう。

お買い物から一緒に行くと、作る前からワクワクします。  
一緒に選んだ食材を使って、簡単なサラダや、具沢山のスープ  
など、レタスをちぎったり、サラダをマヨネーズであえたり、  
飾り付けをしたり、スープを混ぜたりするだけでも特別なごち  
そうになります。

クリスマスのから揚げは、鶏肉と調味料をビニール袋に入れ  
て、袋の上から子どもに揉んでもらうなど、お手伝いでおいし  
さも増します！

