



令和4年11月25日
 社会福祉法人 国立保育会
 宮前おおぞら保育園 給食室

食育だより 12月号

あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。今年皆さまにとってどのような年でしたか。12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさんです。それぞれの行事にまつわる食についての由来も子どもたちに伝えながら楽しみたいですね。また寒暖差も激しく体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

12月22日は冬至です

冬至とは、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べて、柚子湯に入ると風邪を引きにくいと言われていています。また、『運盛り』と言って終わりに『ん』がつく食べ物を食べると縁起がいいとも言われています。この7つの食べ物には、風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や炭水化物・食物繊維等も多く含まれています。



にんじん



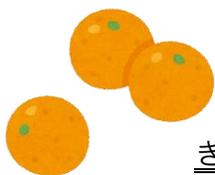
れんこん



なんきん
(かぼちゃ)



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん

メロンパン風トースト<1枚分>

材料

- ・食パン …1枚
- ・バター …24g
- ・三温糖 …32g
- ・小麦粉 …48g
- ・スキムミルク …4g
- ・牛乳 …14g

こども

4人分

…☆

作り方

- ① ☆を全て混ぜる。
 - ② ①をパンに塗り、オーブンで焼く。
- ※生地が固い場合は牛乳で調整してください。



12月 食育目標

感染症に負けないように
 しっかり食べる



12月 食育日程

- 19日(月)「ケーキ作り」 5歳児
- 23日(金)「デコレーションケーキ」4歳児

