



食育だより12月号

園では発表会の練習が行われ、毎日かわいらしい歌声が聞こえてきます。また、朝夕の寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節になりました。手洗い・うがいで予防も必要ですが、基本は栄養バランスのよい食事が大切です。身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を食べて風邪に負けない身体作りをしましょう。



おもちつき

昔からおもちはお祝いのときに食べられてきました。おもちを食べると、力がわいてくるそうです。園では12月26日（木）に、きねとうすを使っておもちつきを行います。子ども達がついたおもちは感触を楽しんだり、お正月準備の「鏡餅」にする予定です。



みんなで食べるとおいしいね

食事をしながらお話ししたり、時間を共有することで、子どもとのつながりが強くなり、子どもの心も安定して、情緒や感性が発達します。また、子どもがみんなと気持ちよく楽しんで食事をするための「マナー」や「習慣」を身につけることもできます。年末・年始は家族が集まる機会が増えます。この季節に温かい鍋をかこんで家族団らんのひとときを楽しんでみてはいかがでしょうか。



大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。昔の人たちがそばに込めた思いを、食卓の話題にしてみてもいいですね。



かぼちゃのカップケーキ

《材料 幼児4人分》

- ・かぼちゃ 80g
- ・ホットケーキミックス 70g
- ・三温糖 8g
- ・牛乳（豆乳） 70g
- ・バター（油） 8g

《作り方》

1. かぼちゃは角切りにして蒸しておく。
2. ホットケーキミックスに三温糖、牛乳、溶かしたバターを入れて混ぜる。
3. カップに2を入れて、1のかぼちゃをトッピングしてオーブンで焼く。

12月22日は冬至です。かぼちゃを食べて柚子湯に入ると、「風邪をひかない」と言われています。