

\*\*\* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \*

# 12月 食育だより

令和5年 12月発行  
社会福祉法人 勢理客こども園  
園長:比嘉 裕  
TEL:877-3442 担当:たんぼぼ組

\*\*\* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \* \*\* \*

年長さんが愛情込めて育てたかぼちゃを収穫しました。また、各クラスにも「収穫したよ〜見て〜」と嬉しそうに見せに来てくれました。こども達も普段、見慣れているかぼちゃとは違う形や色に不思議がいながらも一緒になって喜んでいました。

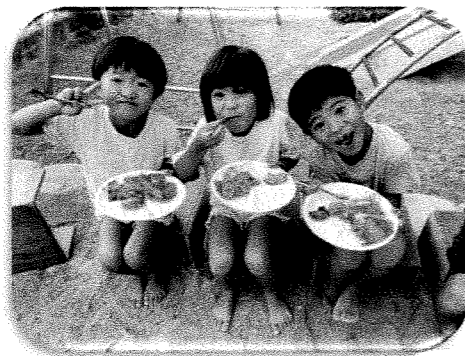
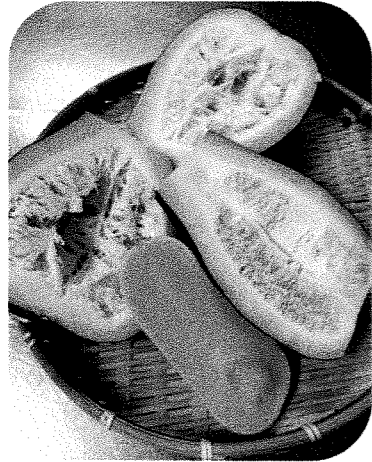
先月のひまわり合宿では、夕食のカレーにトッピングとして美味しく頂きました。自分たちが育てた野菜の味は特別に美味しかったですよ♪♪



見て〜!!  
大きくなったよ♡



重いな〜  
持ってるからね(\*^^\*)



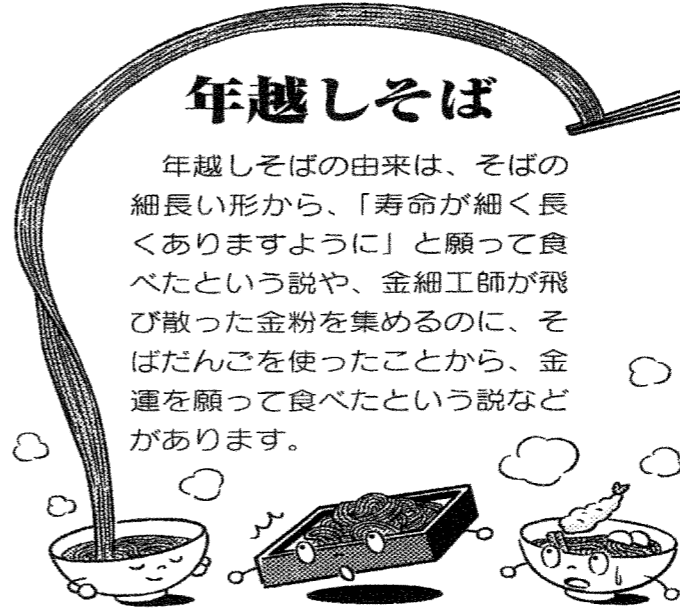
切るとこんな感じでびっくり!  
ほくほくして美味しかったよ!

カレーライスの野菜はお泊りグループで協力しながら皮むきから切るまでをやりました。お泊り会も楽しんでいたこども達です。

# 寒い冬を乗り切ろう!!

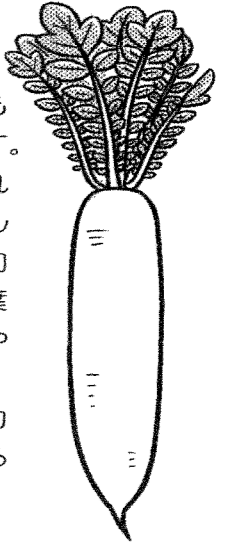
## 年越しそば

年越しそばの由来は、そばの細長い形から、「寿命が細く長くありますように」と願って食べたという説や、金細工師が飛び散った金粉を集めるのに、そばだんごを使ったことから、金運を願って食べたという説などがあります。



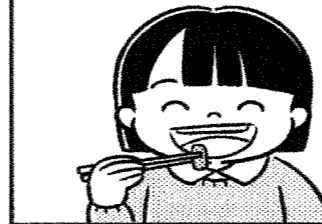
## だいこん

だいこんは、根も葉もそれぞれ栄養があります。根には消化酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。葉には根よりもビタミンやミネラルが多く含まれ、油で調理すると、β-カロテンの吸収率を高めることができます。



## かぜを予防するために

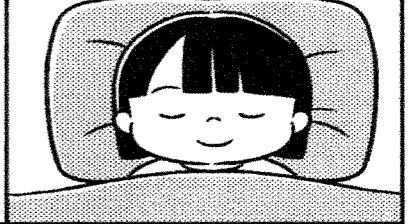
バランスよく食べる



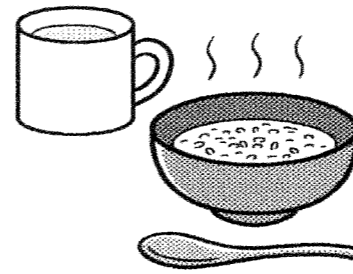
元気に遊ぶ



しっかり寝る



かぜは、抵抗力が落ちた体が病原体に感染することによって引き起こされます。抵抗力を高めるためには、バランスのよい食事食べて、適度に遊んで体を動かし、十分に睡眠をとることが大切です。



## かぜをひいてしまったら

かぜをひいたら、栄養補給、保温、安静に努めることが大切です。食欲不振や消化機能の低下が起こりますが、病原体への抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事をとりましょう。また、消化のよいおかゆやうどん、卵や魚、やわらかく煮た野菜などがよいでしょう。水分補給も忘れずに行います。

参考文献 「坂本廣子のつくろう! 食べよう! 行事食 (3)月見から大みそか」坂本廣子著 奥村彪生監修 少年写真新聞社刊 (ほか)