

# 12月の給食だよ

寒さも厳しくなり、早いもので今年もあと残り1ヶ月となりました。風邪やインフルエンザが流行しやすい季節なので、体を温めてくれる根菜や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるキノコなどで風邪を予防しましょう。楽しいイベントがたくさんある12月、子どもたちと元気に楽しい時間を過ごしていきたいですね。



## 体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分に取り、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

### ○体を温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど

### ○体を温める食品

ねぎ、ニラ、玉ねぎ、生姜、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、人参、大根など

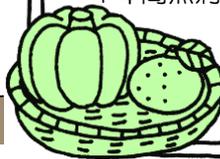


## 冬至

1年でもっとも夜が長く、昼の短い日です。1年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽しみながら、カボチャを食べたりユズ湯に入ったり体を温めたりしましょう。カボチャは体を温めてくれる食べ物で、かぜ予防になります。また、ユズ湯に入ると1年間無病息災でいられるといわれています。

今年の冬至は12/21(土)です。

20(金)の給食はかぼちゃの甘煮です！



## 11月の絵本給食と食育活動

### たんぼぼ組 おにぎり作り

絵本「おにぎり」につながる食育活動として、おにぎり作りを行いました。子どもたちは初めてのおにぎり作りに興味津々で参加していました。職員がラップにご飯や、具をのせている様子を、じっと見ながら静かに待っていました。その後、握って、のりを貼る作業をみんなとても真剣に行っていました。普段、おにぎりがあまり進まない子ども、自分で作ったおにぎりはパクパク食べていて、おかわりも大人気でした。

### さくら組 おにぎり作り

たんぼぼ組と同様に、おにぎり作りを行いました。事前に子ども達におにぎりの具を選んでもらい、鮭・ツナマヨ・塩を用意して行いました。当日は、3種類の中からそれぞれ好きな具を選び、おにぎりを作りました。お家でおにぎりを作ったことがある子もいて、上手に握ることができていました。おにぎり作りの経験があまりない子も、職員に教わりながら、一生懸命作っていました。みんなとても喜んで食べていて、おかわりまでモリモリ食べていました。



### 「12月の絵本給食」

たんぼぼ組・さくら組  
「ぐりとぐらのおきゃくさま」  
12/25のおやつに、絵本に出てくるケーキが登場します。  
お楽しみに♪

