

12月給食だより



給食室 栄養士 吉村



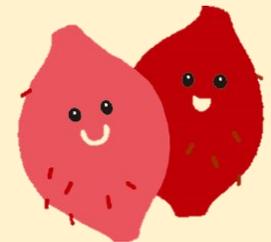
【広島風お好み焼き】

おやつに広島風お好み焼きを焼きに来てくれました。作り方に興味津々のこどもたち、とても真剣なまなざしで見っていました。熱々の美味しいお好み焼きにソースをかけて食べました★



【スイートポテト作り】

うさぎ組がスイートポテト作りに挑戦
美味しいスイートポテトが出来ました♪



冬も本番です。インフルエンザなどの感染症が流行する季節。手洗い・うがいを
する習慣をつけて、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。普段の食事にも
気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で冬を乗り
切りましょう！



今年の冬至はいつ？どんなことをする日？

今年の冬至は12月22日(金)です。冬至は1年で最も日照時間が短い日となっていま
す。古来から季節を感じることを大切にしていた日本人ですが、冬至もその中の1つ
で特別な日でした。

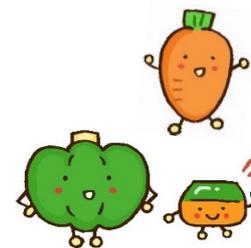
冬至ですることといえば…



“ん”のつく食べ物で運盛り

“ん”のつく食べ物で運が上がると言われていています。特に“ん”が2個つく食べ物は
冬至の七種と呼ばれています。さて何が思い浮かびますか？

南瓜(なんきん)・人参(にんじん)・蓮根(れんこん)・銀杏(ぎんなん)
金柑(きんかん)・寒天(かんでん)・うどん(うどん)



かぼちゃを食べる

“なんきん”って何だろう？と思われたかもしれませんが、南瓜(かぼちゃ)のことで
す。かぼちゃは南瓜(なんきん)と書くことから運が上がる食べ物としてではなく、風邪
になりやすいこの時期に食べることで健康に良いとされています。栄養面でもビタミン
を豊富です。ぜひ食べておきたいですね。



ゆず湯に浸かって厄払い

ゆず湯で邪気を払い、運を上げるそうです。ゆず湯は血行促進の効果もあるので、冷
えた体を温めて、寒い冬を乗り越えるためにも良さそうですね。