金沢愛児園
2021年12月号

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

11/12にさといもの収穫を行いました！

さくら組が育てたさといもがたくさん実りました。大人の堀り方を見てから、さくら組はグループに分かれて収穫をしました。どの子も積極的に取り組んでおり、翌週に給食で出ることを伝えると楽しみにしていました。もも・ちゅうりっぷ組は、そんなさくら組の様子を見学してから実際に掘り、楽しみながら行えました。すみれ組もさくら組の掘る様子を見学してから、さといもの大きな葉っぱを持ったり、大人が掘ったさといもを見たりして、たくさん収穫できたことを喜んでいました。収穫したさといもは、11/15のさといものサラダ、11/19の芋煮汁に使いました。苦手な子も見かけられましたが、「園で収穫したさといも」という特別感を味わうことができました。

ミニトマト・ぶどうの提供についてのお知らせ

窒息事故防止の観点から、ミニトマト・ぶどうは4等分に切って提供しています。しかし、1歳児クラス以下は4等分に切っても皮が引っかかってしまい窒息の危険があるということから、つぼみ組・たんぽぽ組では提供をしないことにいたしました。窒息事故防止のため提供できない食材が増えてきておりますが、メニューのバリエーションや食経験が乏しくならないように努めてまいります。

離乳食の午前おやつについてのお知らせ

離乳食のモグモグ期～パクパク期では9：30に午前おやつとして、麦茶と赤ちゃんせんべいを提供していました。しかし、その約1時間後には昼食を食べるため食事のリズムが崩れてしまうこと、また、あえて保育園でおかしを提供する必要が無いということから午前おやつでの赤ちゃんせんべいの提供を終了することにいたしました。延長おやつでは提供することがございますのでご了承ください。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

今年の冬至は22日です。当日はかぼちゃのコンソメスープを提供します。ご家庭でもぜひ、かぼちゃ料理やユズ湯を楽しんでみてはいかがでしょうか。

12/17は世界の料理メニューです
「ロシアのボルシチ風スープ」
お楽しみに！