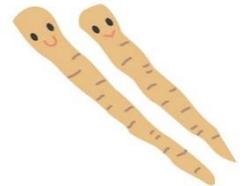


風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

食育活動

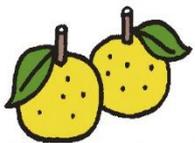
～ごぼうに触れてみよう！～



たんぼぼ組、すみれ組でごぼうの観察をしました。

「長いね～！」と驚きの声が上がりました。匂いを嗅いでみたり、ひげを見つけて「ごぼうにもひげがあるよ！」と嬉しそうに教えてくれました。おやつのはじき御飯に入っているのを見つけ、よく味わって食べていました。

季節の食材



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」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。愛児園は22日に「南瓜の甘煮」を提供します。また、ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆず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。



おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。愛児園は28日にもちつきをします。おうちで子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。

