



2024. 12. 1 戸塚愛児園

昼が短く、夜が長い分、一日が短く感じられる年の暮れを迎えました。
12月は忙しくなりがちで、食生活や生活リズムが乱れやすくなります。
十分な栄養とバランスの良い食事を心がけて、元気にクリスマスや年末年始を迎えましょう。

風邪に負けない体を作しましょう！

冬は風邪やインフルエンザなど感染症が流行する季節です。
身体を温める食材、免疫力を高める食材を取り入れて、冬も元気に過ごせるといいですね。

睡眠



手洗い・うがい



食事



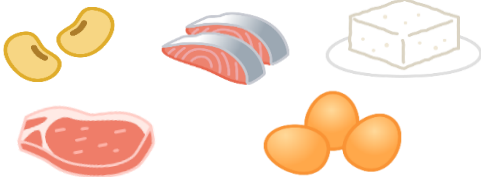
運動



たんぱく質

免疫力を保ち、下がったときは回復する

肉、魚、卵、豆、豆腐



ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぐ

ほうれん草、にんじん
かぼちゃなど



ビタミンC

抵抗力を高めウイルスを撃退する

れんこん、かぶ、ブロッコリー
さつまいも、柿、みかんなど



冬が旬の野菜や、地面から多くの栄養素を貯蓄して育つ根菜は、体を温め栄養たっぷり！
煮込み料理、スープ、野菜たっぷりの鍋など、体の芯から温まる料理にしてみたいはいかがでしょう？



ごぼう 長ねぎ だいこん はくさい ほうれんそう など



12月20日に赤魚の幽庵焼き(ゆず)、
かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ、小豆)を提供します。

12月21日は冬至です。1年の中でも最も昼の時間が短い日です。
「ん＝運」が2つ付く縁起の良い食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べたり、香りが強く、邪気を払うと言われている「ゆず」をお風呂に入れ、入浴します。

《かぼちゃのいとこ煮》

昔は夏に取れたかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べていました。

小豆も保存がきき栄養価が高く、小豆の赤色は邪気を払うと言われてることから、風邪をひかずに冬を乗り越える為に食べられてきました。

食育活動

ひまわり組で里芋に触れる食育活動を行いました。
里芋を見て「じゃがいも！」や「キウイ！」と知っている野菜や果物の名前を言っていました。
園ではキウイフルーツを提供していないのに名前があがるのは、スーパーなどで多く出回るようになったことで、子どもたちにも馴染み深い食材になっているのかもしれませんね。

11月に、初めて舞茸ごはんを提供しました。
普段は苦手なきのこですが、どのクラスもよく食べていました。
少しずつでも苦手な食べ物を食べられるように工夫していきます！