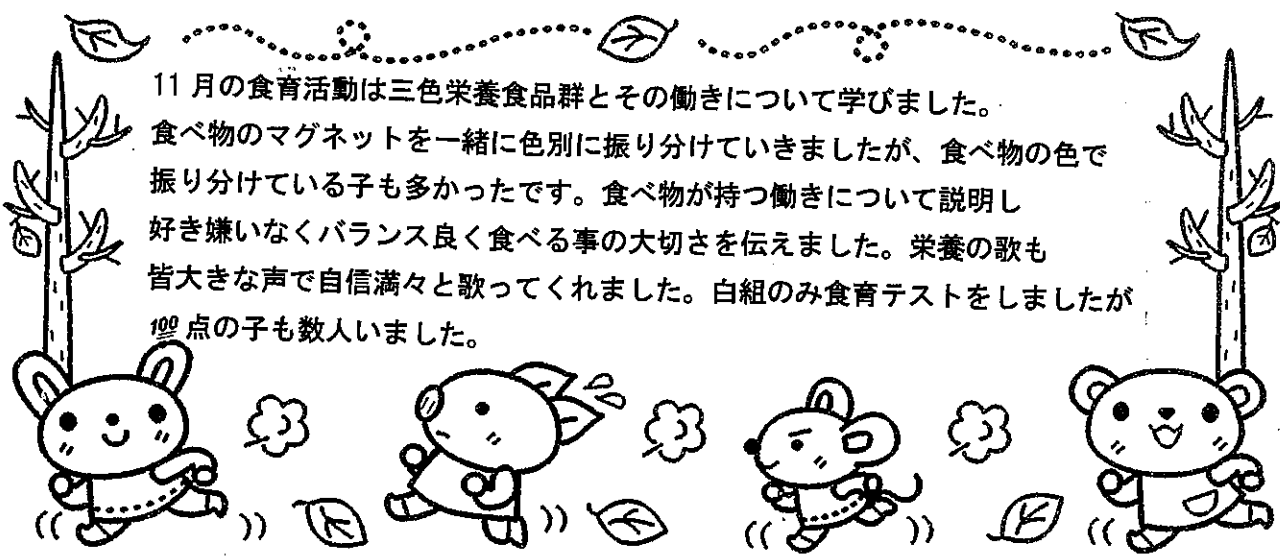
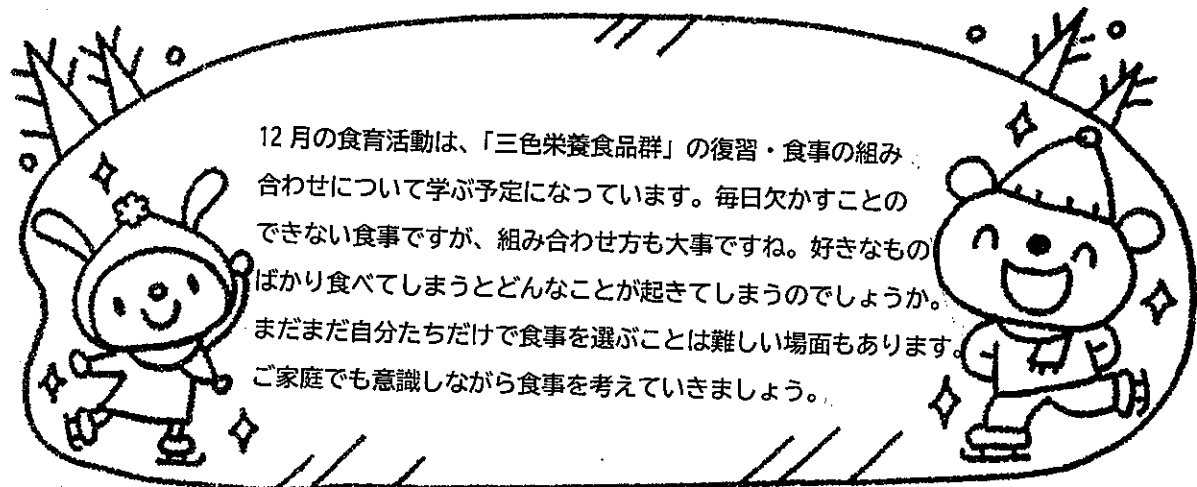


あっという間に2022年も終わりに近づき、クリスマスや大掃除など、なんとなく慌ただしく大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらいよい機会です。楽しくお手伝いできると、食欲にも繋がります。また、子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は特に、【早寝・早起き、食事時間をきちんと決める】など、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

一年の最後の年の「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から定着したと伝わる日本の食文化を、是非ご家庭でも楽しんでみて下さい。蕎麦アレルギーの心配もあるので、子どもは「うどん」で年越しうどんを楽しみましょう。



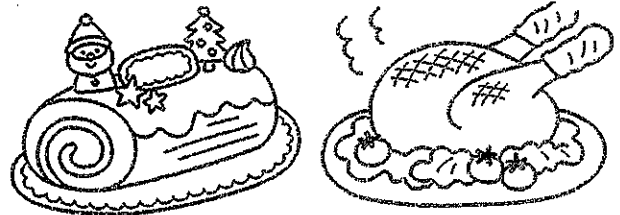
11月の食育活動は三色栄養食品群とその働きについて学びました。食べ物のマグネットと一緒に色別に振り分けていきましたが、食べ物の色で振り分けている子どもが多かったです。食べ物が持つ働きについて説明し好き嫌いなくバランス良く食べる事の大切さを伝えました。栄養の歌も皆大きな声で自信満々と歌ってくれました。白組のみ食育テストをしましたが100点の子も数人いました。



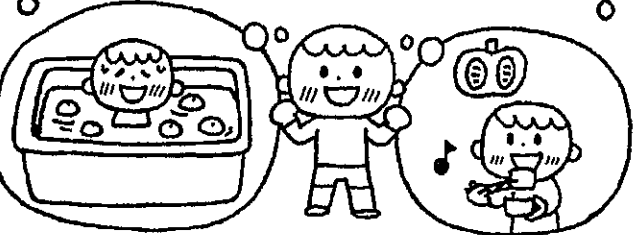
12月の食育活動は、「三色栄養食品群」の復習・食事の組み合わせについて学ぶ予定になっています。毎日欠かすことのできない食事ですが、組み合わせ方も大事ですね。好きなものばかり食べてしまうとどんなことが起きてしまうのでしょうか。まだまだ自分たちだけで食事を選ぶことは難しい場面もあります。ご家庭でも意識しながら食事を考えていきましょう。

2022年、大変お世話になりました。2023年も子どもたちが喜んで食べてくれる給食を作りますので今後とも宜しくお願い致します。よいお年をお迎えください。給食先生一同

### 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。



#### 給食室より未満児さんにお知らせ

朝のおやつを12月より牛乳のみに変更します。朝のおやつは9時に食べていますが、給食の時間は11時からと2時間程度しか空いていない為、給食が入らない子もいます。給食を美味しく残さず食べてほしい思いもあり、牛乳のみの提供にしたいと思います。引き続き朝ごはんをしっかりと食べてきてからの登園をお願いします。

なまえ ( )

① ごはんやめん・あぶらはあかのぐるぶ? ( )

② みどりのたべものはからだのちよつをととのえてくれるたべもの? ( )

こたえをかいてきゅうはくつのはあかいほすと□にいれね!!

〇か×でこたえね!!