



給食だより

文殊乳児保育園
令和3年12月号



二十四節気の1つである冬至は、1年で太陽が最も南に傾くため、昼が短く夜が長い日になり、これを境に昼が1日1日長くなっていきます。今年は、12月22日になっています。冬至の日には、「ゆず湯に入る」、「南瓜を食べる」風習があり、南瓜やゆずは風邪予防にもなります。特に年末年始は食生活が乱れ、風邪もひきやすくなりますので、冬至にかぼちゃを食べ栄養を摂り、元気に新年を迎えましょう。

みんな一緒に食べよう！

乳幼児期は、親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育ちます。最近では様々な「こ食」が増えており、子どもの心の健康に影響が出るため問題視されています。

- ・ 孤食…一人で食べる
- ・ 個食…家族がそれぞれ違う物を食べる
- ・ 固食…自分の好きなものだけ食べる

他にも「粉食」「小食」「濃食」などがあり、特に「孤食」はその他の「こ食」に繋がるといわれています。

仕事などで毎日忙しいとは思いますが、3食のうち1食でも、子どもと一緒に食べること（**共食**）を意識していくと、子どもの心が育ちます。

《共食のメリット》

- ・ 偏食の防止
- ・ 食の知識や興味を増やす
- ・ 食事のマナーを身に付ける
- ・ 食習慣や食行動を身に付ける
- ・ コミュニケーション力をはぐくむ

冬野菜の収穫が少しずつ始まりました。

うさぎ組はラディッシュの甘酢漬け、くま組はチンゲン菜の煮浸し、きりん組は春菊のごま和えを提供しました。ぞう組は大豆を収穫し、12月7日に味噌作りをする予定です。楽しみにしてください。まだまだ冬野菜の収穫は始まったばかりなので、これから様々な形で提供していきたいと思います。



誕生会メニュー

(24日)

- ★ケチャップライス
- ★鶏肉のから揚げ
- ★マカロニサラダ
- ★南瓜スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★ケーキ

お弁当の日
12月14日

かぼちゃについて

かぼちゃの収穫は夏に行われますが、なぜ冬至にかぼちゃを食べるのかに注目してみました。

かぼちゃは、夏に収穫して長く保存がきく野菜であり、カロテンをはじめとするビタミンなど栄養素が豊富です。昔は、緑黄色野菜が少なかった冬に、栄養満点のかぼちゃを食べることで、風邪を予防していたそうです。

最近では、栄養学的にも風邪予防には有効であると証明されているので、ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べ、元気に冬を過ごしましょう。

かぼちゃに含まれるカロテンは、油と相性がいいため、油で炒めたり、マヨネーズなどと一緒に和えると、効率よく栄養素を吸収することができます。保育園でも、22日にゆずやかぼちゃを使った献立になっています。