



# 12月 きゅうしょくだよい

今年も残すところ1ヵ月となりました。12月は1年を締めくくる大切な月ですが、風邪やインフルエンザなどが流行りやすい時期でもあります。寒さに負けず、体調を崩さないためにも冬場はスープやお鍋などの温かい物、冬野菜を食べ、元気に楽しいクリスマスを過ごし、新しい年を迎えて下さい！



## \*食育クッキング\*

たんぽぽ組…ラップおにぎりと玉ねぎの皮むきをします。  
ゆり組、うめ組、すみれ組…  
ラップおにぎりをします。

ご家庭でも食を通して親子のコミュニケーションをしてみたいかがですか。  
混ぜる、こねるなど簡単な作業を少し時間がある時に一緒にしてみたら子どもたちもお手伝いできたこと嬉しいと思います。



## \*12月22日(金)\*

## 冬至の日\*

～冬至には、“ん”のつく食べのものを～

冬至には、寒い冬を乗り切り無病息災を祈る習慣があります。

冬至と湯治をかけた冬至風呂(ゆず湯)のほか、食べ物は「冬至七種」と呼ばれる“ん”のつく

南京・にんじん・連根  
・銀杏・金柑・寒天・うどん  
が縁起が良いとされています。



## \*免疫力を高めよう\*

ビタミン豊富なホウレンソウや、柑橘類、ポリフェノールが含まれるりんごや大豆、ごまなど、抗酸化作用のある食べ物は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い・うがいもしっかりと行うのはもちろん、食事で体の免疫力を高めていきましょう。

## \*食べ過ぎに注意しましょう\*

年末年始は、家族や親せきがそろい、おせち料理などのごちそうを食べる機会があります。たくさんある中から好きなものを選んで気がつけばそればかり食べすぎていたということがあるかもしれません！家族や親せきと大勢で食べる食事やごちそうが嬉しい気持ちは分かりますが、よく噛んで食べましょう。

