



12月給食だよ!

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
平成30年12月

今年のカレンダーもあと残すところ1枚となりました。

この1年間健康で過ごせたことと思います。何かと忙しい年の暮れ。寒さも厳しくなってきましたが、栄養バランスの良い食事を摂り、風邪などひかないよう気をつけて過ごしましょう。



♪冬至♪

冬至とは、1年で一番昼の長さが短くなる日のことです。今年の冬至は、12月22日です。この日は、昔から柚子湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる。中国（脳卒中などによって、半身不随や手足の麻痺など）にならないという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などの無かった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として大事な野菜だったようです。



《もちつき会》

12月26日(月)にJAしおのや青年部の方々、地域の皆様のご協力を頂き「もちつき会」を予定しています。きりん組・ぼんだ組・こあら組の子ども達は杵と臼でもちをつき、雑煮、きな粉もちにして給食で食べます。うさぎ組・りす組・ひよこ組の子ども達は、もちつきを見学し、綿をもちに見立て、手作りの杵と臼でもちつきを予定しています。今では杵と臼を使ってのもちつきは貴重な体験ですね。

【風邪予防に役立つ栄養】

- ・たんぱく質
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める
(肉類・魚介類・卵・大豆)
- ・ビタミンA
喉や鼻の粘膜を保護する
(人参・かぼちゃ・ほうれん草)
- ・ビタミンC
免疫力を高める
(フロッコリー・柿・みかん)



