



# 12月給食だより

社会福祉法人誠和会  
ひまわり保育園  
令和3年12月

朝夕の冷え込みも一段と厳しくなり、いよいよ冬到来です。

本格的な冬に向けて、体は脂肪を蓄えようとして、体重が増える時期です。食欲が増す子どもも多く、作りがいがありますね。子どもは大人に比べると胃が小さく、一度にまとめて食べることができないので、3度の食事とおやつをしっかりと摂り、食生活を充実させましょう。



## ☆冬至について☆

冬至は一年の中で最後の「24 節気」です。この日は、昼が一年中で一番短く夜が長くなります。冬至については様々な言い伝えや、風習が残されています。よく言われていることは、かぼちゃを食べて柚子湯に入るといことです。かぼちゃを食べる風習は、風邪をひかない、長生きをする年中お金に困らない、厄除けになるなどの言われがあるようです。今では野菜は季節に関係なく供給されていますが、昔はこの時期に採れる野菜が少なく、保存のできる野菜も少なかった為、かぼちゃを食べて栄養不足を補っていたようです。柚子湯に入る習慣は、風邪をひかない、皮膚を強くする、無病息災を祈るという意味があるようです。また、柚子は融通が利くようにと願いが込められた語呂合わせもあるようです。



### ♪お腹をこわした時の食事♪

寒くなり体調も崩しがちな季節。年齢が小さいほど脱水症状を起こしやすいので気をつけましょう。

#### <食事のポイント>



- ・消化の良い食品を柔らかく煮る  
(脂や繊維の多い物は避ける)
- ・温かく調理した物  
(冷たい物や香辛料は避ける)
- ・1 回分の食事量を減らし数回に分けて食べる
- ・水分補給には野菜スープや香茶、湯冷ましなど  
(体調をみながら与える)
- ・牛乳や乳製品は避ける
- ・良く噛んで食べる
- ・果物はペクチンを多く含んだリンゴがお勧め  
(柑橘類は避ける)



### もちつき会



12月27日(月)は、子どもたちも楽しみにしているもちつき会です。今年最後の行事となります。地域の皆さんと一緒に臼と杵でのもちつきは子どもたちにとっても貴重な体験となることだと思います

### 旬の野菜 ~ごぼう~



煮込むほどに味が染み出る「ごぼう」は和食に大活躍の食材です。触感も特徴的で食物繊維がたくさんあり栄養たっぷりです。旬のこの時期に積極的に食べたい根菜のひとつです。調理法も千切りにして金平にしたり、ささがきにして混ぜご飯やけんちん汁の具材にしたり、唐揚げやサラダにしたり色々な触感も楽しめます。