



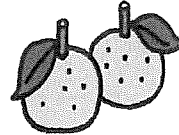
# 給食だより

2022年11月30日  
ゆらりん高輪保育園  
栄養士 江原 千夏

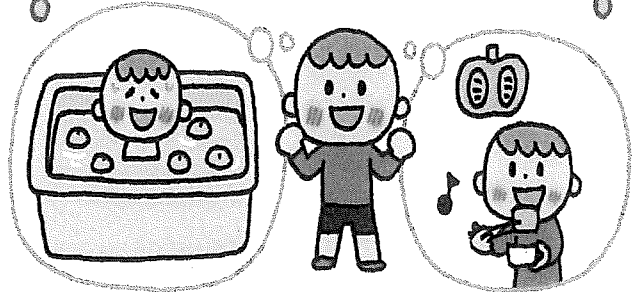
今年も最後の月となりました。この一年、元気に過ごせましたでしょうか？これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。根菜類などの体を温める食材を食べ、風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。

## 食べたいもの、好きなものを増やそう！

1歳を過ぎたころから、子どもの好き嫌いがみられます。噛みづらいもの、苦味、匂いの強いもの、咀嚼に時間がかかるものを嫌がります。初めて口にする物を食べる時は「おいしさ」が経験出来るような言葉をかけたり、苦手な味や食べ物については、形や食べる順番を変えるなど食事の時間が子どもにとって楽しい時間になるように心掛けましょう。経験した味や形態、食べ物の種類が増えると食べるのが楽しみになっていきます。また、12月～1月はクリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事が出来るよい機会です。食卓を囲むことは料理を一層おいしく感じるだけでなく、心の栄養にもなるはずです。年末年始は、ぜひご家族で食事の時間を大切にしてください。



今年の冬至は12/22です。冬至は一年で最も昼の短い日で、太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉なのです。冬至を境に運も上昇するとされています。運がつくとして「ん」の付く食べ物を食べて栄養を付け、邪気を払うとされているゆずを浮かべた柚子湯に入り身体を温め、無病息災を願いながら寒い冬を乗り切る知恵とされています。



## 食育予定

すみれ組	野菜に触れる
たんぽぽ組	クリスマスケーキのデコレーション
ちゅうりっぷ組	食事のマナー
ゆり組	お米のとぎ方
ひまわり組	乾物について
さくら組	みそ汁作り

(包丁とピーラーを使用します)

今月の食育紹介はちゅうりっぷ組です。きのこの美味しい季節になりました！ちゅうりっぷ組では「しいたけ」を育てています。大きくなるのを楽しみに毎日霧吹きで水を吹きかけています。収穫した「しいたけ」をみんなで食べれる日を待ち望んでいます！

