



令和3年 12月 12日 かんのん町保育園

●今月の献立

風邪の流行る季節です。基本となるのは栄養バランスの取れた食事です。12月は特に、イベントも多く生活のリズムも崩れやすくなります。普段の食事に、より気を配りましょう。

●今月の食材



ブロッコリー、ほうれん草、白菜、れんこん、みかん、、、
ブロッコリーは、ビタミンCが多く、免疫力を高めてくれるとされているので
これからの季節にぴったりです。
茹でた後に水にさらさず冷ませば、水っぽくならずにおいしく食べられます！



冬至にすること

- かぼちゃを食べる
野菜の少ない冬、保存のきく、かぼちゃを食べ栄養をつける。
- ゆず湯に入る
ゆずの強い香りで、邪気を払うと言われていました。



冬至とは・・・

- 1年で最も昼が短くなる冬至。
- 日本や中国では、太陽の力が1番弱まった日とされ、この日を境に再び力がよみがえってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉です。
- 冬至を境に運も上昇するとされているので、かぼちゃを食べて栄養をつけ、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願います。

大晦日の、年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣と言われています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て新年に持ち越さないという思いもあると言われています。昔の人たちが、そばに込めた思いをお子さんに話してもよいですね。



からだを温め、風邪予防！

温まるメニューと食品

メニュー・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど、、、、
身体を温める食品・・・ねぎ、にら、たまねぎ、しょうが、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこんなど、、、、

