



# 食育だより



令和5年12月19日

神拝保育園

栄養士 大谷 康美

寒い日が続いていますが、毎日元気に外に飛び出す子どもたち。これからクリスマスにお正月と、楽しみがいっぱいですが、生活リズムも崩れやすい時季です。早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にしよう心がけましょう。

先日はお忙しい中、ご家庭からの手作りのお弁当のご協力ありがとうございました。愛情たっぷりのお弁当、「〇〇入ったよ」「おいしかった～」と満面の笑みで教えてくれました。子どもたちにとって、特別な思い出が増えたと感じました。



## 玉葱の苗を植えました

11月21日(火)に年中児(もも・さくら組)、年少児(うめ・ひまわり組)が畑に玉葱の苗を植えました。指で土に穴をあけ、その中に根っこを入れ、やさしく土をかぶせました。みんなていねいに植えてくれました。

来年の6月上旬に収穫できる予定です。収穫まで、水やり・草引きなどのお世話をしながら、楽しみに待ちたいと思います。



大きくなあれ



## 冬野菜を食べよう!

冬野菜には、体をあたため、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

### 白菜

淡泊で甘みがあり、鍋にぴったりの野菜

### ほうれん草

鉄分が豊富で、冬場は夏場と比べてビタミンCが3倍に

### 大根

冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。葉も栄養豊富

## 年長児(すみれ・ゆり組)へ お知らせ・お願い

★ 12月22日(金)  
クリスマスケーキ  
のデコレーション  
おやつクッキングをします

★ 12月25日(月)  
もち米洗い  
お餅つきの準備をします

★ 1月5日(金)  
七草粥作り  
七草粥を作ります

エプロン・三角巾・マスク を持ってきてください。  
(衛生面では、爪を切って、髪の毛の長い子はくくれるようにしてください。)