



# 12月の食育だより

令和2年11月26日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又

おでん、すき焼き、水炊きなどなべ物が美味しい季節になってきました。  
厳しい寒さには、温かい食べ物や、根菜類などを食べて体の芯から温めましょう。



## もったいない！気持ちを育てよ



### ●食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、本来は食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。日本全体では、1年に600万トンもあります。これは、東京ドーム5個にぎっしり入る量です。一口も食べていないのに捨てられてしまうものもあり、問題になっています。

### ●もったいない！食べ残し。

食卓にのぼる食べ物である野菜や肉などを育ててくれた人や、食べ物の命をいただくことへの感謝をする。また、料理を作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちをもつことは、食べ物を大切に、もったいない気持ちを育てます。また、幼児期は好き嫌いがはっきりしてくる年齢ですが、好き嫌いを少しずつなくすことは、食事を完食することにつながり、結果として食品ロスを減らすことになります。

### ※好き嫌いをなくすポイント

食事の時間に楽しく話をしながら食べる、苦手なものを食べたらほめる、旬の食材を食べる、一緒に料理を作るなどできることから試してみてくださいね。



今年の冬至  
は12月21日  
(月)です。

## とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

## 朝食お助け減塩メニュー

### コーンたっぷりコーンスープ

- 材 料** 大人2人、こども2人分
- ホールコーン缶 1缶(180g)
  - クリームコーン缶 1缶(150g)
  - 牛乳 200cc
  - コンソメ 1個(5g)
  - パセリ粉 適量

### 作り方

- ① 鍋にパセリ以外の材料を入れ、火にかける。
- ② ひと煮立ちしたら、お皿に盛り、パセリを散らして出来上がり。

※寒い朝には、簡単で温かいスープをどうぞ。

## こども園での給食の様子を紹介します

### ちゅうりっぷ組

ご飯やみそ汁をおかわりする子が多く、全体的に食欲が増してきて、よく食べるようになってきました。

鶏のから揚げ・クリスピーチキン コロケ  
ハンバーグ・伊豆しかカレーが人気でした。

### たんぽぽ1組



おかわりをたくさん食べ、鍋を空にして返すことが増えてきました。  
スプーンやお皿を上手に持てる子が出てきましたが、まだまだ安定していないので練習中です。

伊豆しかカレーが人気でした。

♡クラスの様子を順次掲載します。♡