



令和2年11月27日
しんあい保育園

12月21日は「冬至(とうじ)」の日です。

★冬至とは。。。「一年で一番昼が短く夜が長い日」のことを言います。

★冬至には何をしたら良いと言われているの。。？



①「ん」がつくものを食べる。

- ・なんきん (かぼちゃのこと) ・れんこん ・にんじん
- ・ぎんなん ・きんかん ・かんでん ・うどん

※特にかぼちゃはカロチンやビタミンAといった栄養が豊富で、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。

12月21日の給食献立

- ・かぼちゃ入りかき揚げ丼
- ・金時煮豆
- ・鶏汁
- ・バナナ

②「ゆず湯」に入る。

ゆず湯に入ると「風邪をひかずに冬を越せる」と言われています。さらにゆずは実るまでに長い年月がかかることから、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。

～冬至の日には「ん」のつくものを食べて、ゆず湯に入って、
寝る前に冬至にちなんだ絵本を読んでぐっすり寝られると良いですね♪～

★もも組職員イチオシメニュー★

12月15日 わかめごはん・煮物風コロケ・春雨サラダ・ヨーグルト

<もも組の様子>

手づかみもまだありますが、スプーンやフォークを握って食べる姿が多くみられるようになりました。苦さや酸っぱさなど苦手な味が分かってきて「嫌だ!」と言うこともあります。が、「一口だけ頑張ろう!」と個々に合わせて対応しています。食べることができると、周りのお友だちが「頑張ったね」「すごい」と拍手をして一緒に喜んでくれます。そのことが子どもたちのやる気に繋がっているようで、より一層食に対して意欲を持つことが出来ているように感じます。

※お願い※

毎年、年末年始に「登園するはずが来ない」という子が多くいます。特に1月4日は給食のロスが多くなってしまっていて非常にもったいなく感じています。年末年始の予定を早めに正確に教えていただきたいのと、予定通りに登園していただけるようお願いいたします。