



12月の食育だより



令和6年11月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

あつという間に12月です。様々な感染症に気を付けたい時期ですね。寒さに負けず、たくさん遊んでたくさん食べて元気いっぱいに過ごしてほしいです。寒くなると朝起きるが嫌になってしまいがちですが朝ごはんはとっても大切なので毎朝食べる習慣を作りましょう。

朝ごはんって大切な？

朝ごはんを食べると、睡眠中に低下した体温が上昇し1日が始まったことを脳に知らせます。それを受け取った脳は身体に信号を送ります。信号を受け取って初めて身体がウォーミングアップを始めて、頭がスッキリしたり、気持ちがよくなったりします。

朝ごはんを食べないと、パワーが出るのが昼食を食べた後になってしまうので、夕方や夜に最高潮を迎え、夜更かしをすることにも繋がってしまいます。つまり、体を動かして遊んだり、制作をしたりしている午前中に頭がボーっとしてしまうのです。

朝ごはんは体にとって一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っていると言えます。朝ごはんはとっても大切なので少しでも食べて登園できるといいですね。

12月21日は冬至です

冬至は1年で最も太陽が出ている時間が短い日です。「冬に至る」という漢字の通り、本格的に寒くなってくる時期になります。



冬至にはかぼちゃを食べる言い伝えがありますが、栄養が豊富なかぼちゃを食べて厳しい冬を乗り越えよう！という昔考えが今に至ったと考えられています。また、ゆず湯に浸かるという風習もあります。「福が舞い込むように、ゆずの香りで邪気を払うため」だそうです。強い香りには邪気が寄ってこないと言われています。さらに、ゆずは植えてから実るまでに長年(15年から20年)かかります。このことから、「長年の苦勞が実りますように」という願いも込められています。お家でゆず湯に浸かってみてはいかがでしょうか？

～こども園での給食の様子を紹介します～

こすもす1組

「これってなあに？」給食の中に使われている食材が気になる様子です。3色キッズも少しずつ理解できるようになり、食べながら「これは〇〇キッズ！」とお友達とお話しているのが聞こえてきます。成長を感じられて嬉しくなります。

こすもす2組



最近は苦手食材も頑張って食べる姿が見られます。特に野菜を頑張ってます。よく食べるクラスで、おかわりをする子が多いです。麺の日はおかわりが足りなくなってしまうです。寒い冬に負けず、たくさん食べて元気に過ごして欲しいです♡

食育絵本 【もちづきくん】

作・中川ひろたか
絵・長野ヒデ子
出版・ひさかたチャイルド



もちつき屋さんの「もちづきくん」毎年お正月が近くなると猫の手も借りたいくらいの大忙し。すると本当に猫がやってきました。猫の手を借りておいしいおもちがつけたかな？日本伝統のもちつきと「猫の手も借りたい」の意味も一緒に学べる絵本です。この時期におすすめの1冊です。園の図書館にもありますのでぜひ読んでください！