



12月 給食だより



だんだんと気温も下がってきて、いよいよ冬らしくなってきました。

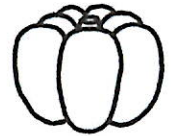
体が冷えて、抵抗力が弱まっていると風邪をひきやすくなってしまいます。寒い時期こそ、しっかりとした睡眠と、バランスの良い食事、手洗いうがいを心がけましょう。



12月22日は「冬至」

冬至とは、一年の中で最も太陽が出ている時間が短い日です。この日は、南瓜を食べてゆず湯に入るといいう風習が有名です。その風習には、きちんと意味があります。

- ❖かぼちゃ…ビタミンAや食物繊維などが、風邪の予防に効果があります。
- ❖ゆずの皮…ビタミンCが、風邪の予防や保湿に効果があります。
ヘスペリジンなどが、血行を促進し体を温める効果があります。



この風習は、冬を乗り切るために節目の冬至に栄養をつけようという、昔の人の知恵なのです。

冬至には、家族で南瓜を食べて、ゆず湯に入り、厳しい冬の寒さに備えましょう。

保育所ではカレイの香味焼（ゆず果汁）、かぼちゃの味噌汁を予定しています。

誤飲による窒息にご注意を！！

数年前に、幼児が大粒のぶどうで窒息するという事故が、ニュースで取り上げられていました。そのような事故を防止する取り組みとして、3歳の子どもの口のサイズ（4cm）のシールが開発されました。



3歳以下の子どもの口に、このシールほどの大きさのものが入ると窒息のリスクが高いとされています。

保育所の給食でも、このサイズを目安に注意しています。

おうちでも、プチトマトほどの大きさのものには、ご注意ください。

☆☆☆☆☆☆☆☆ クリスマス献立

○昼食

ケチャップライス

サーモンフライ

ブロッコリーサラダ

ミルクスープ

みかん

○おやつ

クリスマスケーキ

Merry
Christmas !

☆☆☆☆☆☆☆☆

