



# きゅうしょくだより

— 12月号 さいこうこどもえん —



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も1ヶ月になりました。1年を振り返ってみると知らなかつただけ、色々な食品に出会い、苦手な食べ物を知った子ども。4月より、様々な形で成長した子どもの姿が見られ、作る私達もとても嬉しかったです。また、給食を楽しみにしてくれていて給食室までメニューを聞きに来てくれたり、「おいしかったです」と言いに来てくれる子どもたちも増え、私達のやりがいになっています。年末は忙しく、体調を崩しやすい時期ですが、子どもたちと一緒に十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、年末年始は楽しい時間を元気に過ごしましょう。

## ～ 12月の目標 ～ ★ 食事で体を温めて風邪に負けないようにしましょう！

基礎代謝も体温も一番下がっている朝に、朝食をきちんと食べて体を温めるとパワーが出てきます。朝食を抜かないようにすることはもちろんですが、朝食メニューに体を温める食材を上手に取り入れ体の中から温めるようにしましょう。

「風邪をひくのはどうして？」

風邪は、ウイルスや細菌が鼻や喉などに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症の一つなので、日頃から十分な睡眠を摂って風邪を予防しましょう。

### 症状別 かぜをひいた時の食事

#### 発熱・悪寒



「水分」・「麺類」  
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるご飯や麺類などをとりましょう。

#### 鼻水・鼻づまり



「汁物」・「スープ」  
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

#### せき・のどの痛み



「アイスクリーム」・「ゼリー」  
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

#### 下痢・吐き気



「おかゆ」・「スープ」  
胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃い物は避けましょう。



### 日本の伝統食文化について知ろう

・日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

ま	豆類	たんぱく質	マグネシウム	蛋白質やビタミンB群、食物繊維、マグネシウム、亜鉛などが豊富。黒豆、小豆、納豆がおすすすめ。
ご	ゴマなどの種実類	不飽和脂肪酸	ビタミンE	不飽和脂肪酸やビタミンE、マグネシウム、亜鉛が豊富。ゴマのせせらミンなど抗酸化作用が豊富。
わ	ワカメなどの海藻類	ミネラル	マグネシウム	ビタミンB群や、マグネシウムをはじめとするミネラルが豊富。
や	野菜類	βカロチン	ビタミンC	ベータカロチン、各種ビタミンを豊富に含み、免疫システムを活性化させる。
さ	魚介類	たんぱく質	オメガ3	オメガ3系脂肪酸やたんぱく質、ビタミンB群、亜鉛、タウリンが豊富。小魚や青魚がおすすすめ。
し	シイタケなどのきのこ類	ビタミンD	食物繊維	ビタミンDや食物繊維、カルシウム、免疫力を高める多量体が含まれている。干し椎茸がおすすすめ。
い	芋類	食物繊維	炭水化物	食物繊維や炭水化物、ビタミンC、カリウムなどが豊富。

★冬至 12月21日  
日照時間が短く、寒さが一段と厳しくなります。そのため、体を温めるにはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。

★年越しそば  
細く長く長寿であることを願う大晦日に食べます。薬味のねぎは、年の疲れへの「辛い(ねぎらい)」・「祈る」という意味の言葉にかけられています。

★おせち料理  
子ども園もお正月はお休みですが、正月3日間は台所も休めてあげようということから火をなるべく使わないように、保存がきく料理を食べます。

#### おせち料理のそれぞれの意味

- ◎黒豆：健康で「まめ」に暮らせますように
- ◎えび：腰が曲がるまで長生きできますように
- ◎伊達巻き：賢くなりますように
- ◎れんこん：ずっと見通しよく将来が明るいように
- ◎昆布巻き：家族みんながよろこぶことができますように
- ◎栗きんとん：金運が高まりますように

## ～ 11月の誕生会の給食 ～



## ♡ 誕生会メニュー紹介 ♡

11月25日の誕生会は、子どもたちが収穫してくれた芋を使用し、秋の味覚ランチを作りました。お芋ご飯、魚を野菜と一緒にアルミホイルに包み、型抜きした人参を入れて玉手箱のようにかわいく仕上げました。汁は石狩汁にし、果物ゼリーを付けました。苦手な子どもたちもいましたが、喜んで食べてくれてよかったです。

来月の誕生会もお楽しみに♪



## 12月うまれのおともだちのしょくじふうけい



## おたんじょうびおめでとう🎂

