



きゅうしょくだより

— 12月号 さいごうこどもえん —



寒さも本格的な時期を迎え、今年も1年を締めくくる月となりました。今年も成長した子ども達の姿が見られることが多く、嬉しく思います。苦手な食べ物を克服した子ども・食事マナーがしっかり守れるようになった子ども・そして何より給食を楽しみにしてくれている子どもが多いことが、私達の喜びです。

今年も残りわずかですが、さらなる成長が見られるようにより一層頑張っていきたいと思います。

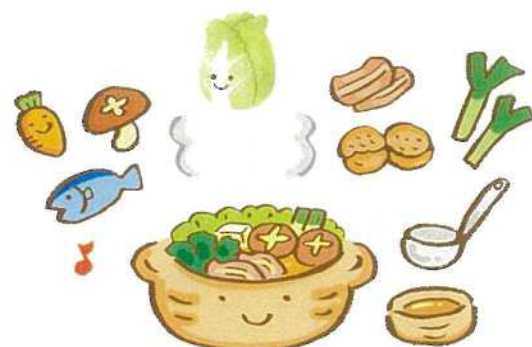
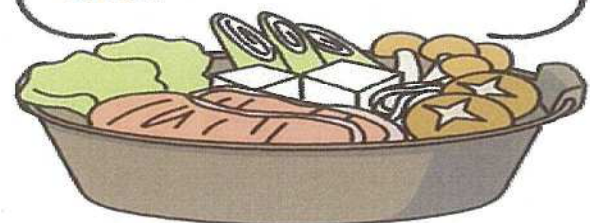
～12月の目標～ ～日本の伝統文化について知ろう～

12月22日『冬至』

冬至とは、1年で1番昼が短く、夜が長くなる日のことです。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がると言われています。「ん」が2つあるなんきん(南瓜)かぼちゃを食べ邪気を払い、体を温める「ゆず湯」に入り、風邪予防につとめましょう。

★冬野菜などを食べて体を温めよう

外は寒く、風邪などが流行る季節になりました。寒い冬は土の中にできる根菜類(白菜や葱)を温かい汁や鍋料理に使い体の内側からしっかり温めましょう。



◎食事のメニューや食材の大きさを工夫してみましょう!

肉などの硬いものをよく噛まずに丸のみしてしまう子どもの話を聞くことがあります。噛む力は、乳歯の奥歯が生えそろって3歳を過ぎるくらいまでの間に徐々に身に付きます。軟らかいもの、あまり噛まずに食べられるもの(シチューやハンバーグなど)ばかりにならないようにしてください。食材の大きさは一口大ではなく、かじり取って食べるものを取り入れましょう。この時期は前歯でかじり取り、奥歯でかみしめる習慣づけが必要です。お茶や水などの水分で食べ物を流し込まないように注意することも大切です。ご家庭でも大人と一緒に食事をして、噛んで食べる様子を子どもに見せてみましょう。



噛みこたえのある食品を取り入れる
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど。



切り方を大きめに



皮つきのままで



～11月の誕生会メニュー～



11月の誕生会メニュー紹介

11月の誕生会はあんぱんまんランチで、キャラご飯、からあげ、ほうれん草の和え物、あんぱんまんポテト、卵スープ、果物ゼリーを作りました。キャラご飯は、あんぱんまん型にして子どもたちに人気のケチャップライスにしました。子どもたちが喜んで食べる姿が見られて嬉しかったです。

来月の誕生会メニュー紹介もお楽しみに♪

★12月うまれのおともだちのしょくじふうけい★

