

食育だより

令和5年12月
太田東保育園

朝晩の冷え込みが強くなり、ぶるぶると震える日が増えてきました。朝にお勧めするのはお味噌汁。体を温め、一日元気に過ごせるように、しっかり朝ごはんを食べましょう

今年も残すところあと僅か。たくさんを経験した一年だったと思います。来年はどんな年になるのでしょうか、年末年始ご家庭で年越しそばやおせち料理など食べることもあるかと思います。食の経験もたくさん増やしていきましょう。

年越しそば



12月の末日は大晦日と言います。大晦日に食べる年越しそばには「そばのように細く長く生きられますように」や「切れやすいそばのように旧年の苦労や災厄をさっぱり切り捨てよう」という意味があります。家族で年越しそばを食べてゆったりと新年を迎えたいですね。



おせち料理

一年の健康を願い食べるおせち料理、地域や家庭によって種類は様々。近年は洋風なものも取り入れられています。かまぼこや栗きんとんは子ども達でも食べやすいのではないのでしょうか。しっかり食べて来年も健康に過ごしましょう。

食育の日

今月の食育は冬至とおせち料理についてのお話をしました。



・冬至

12月22日は冬至でした。昼が短く、寒くなるのも早くなり、風邪をひきやすい時期です。かぼちゃを食べてビタミンをしっかり取り、風邪を予防しましょう。

そしてゆず湯に浸かり、肌を丈夫にして寒さに負けない体を作ります。ゆずの爽やかな香りもほっとしますね。



・おせち料理

新年を迎えてみんなで食べたいのがおせち料理。初めて食べる子も多いかもしれません。今回はかまぼこ、昆布、黒豆、鯛、伊達巻、栗きんとん、田作り、数の子、蓮根、えびを紹介しました。年明けの食育の日で、どんなおせちを食べたか子どもたちに聞いてみたいと思います。

ぜひ、おせちを食べる機会を作ってご家庭でお話してみてください。

