



給食だより



令和2年 12月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

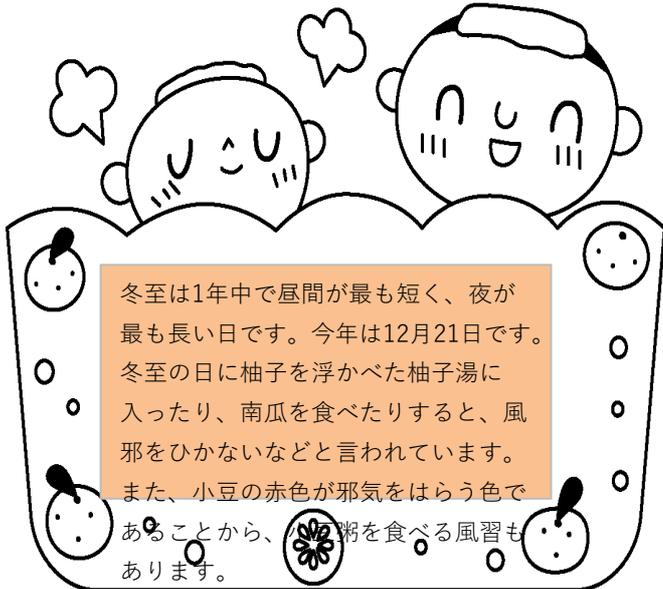


元気に年末年始を過ごしましょう

今年はコロナウイルスによって、世界中が大変な事態となりました。私達の身の回りで春休みの延長、夏休みの短縮や卒業・卒園式、入学・入園式の一部自粛、運動会の延期・保育参加の自粛、県外への外出自粛など数えるときりがないほどの大きな変化がありました。今も第三波が来ています。コロナだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行する季節です。予防接種や手洗い・除菌など、感染予防につとめ、元気に新年を迎えましょう。



冬至にするこ



冬至は1年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。今年は12月21日です。冬至の日に柚子を浮かべた柚子湯に入ったり、南瓜を食べたりすると、風邪をひかないなどと言われています。また、小豆の赤色が邪気をはらう色であることから、粥を食べる風習もあります。

さつま芋収穫しました！

11月17日にさつま芋の収穫を行いました。今年のさつま芋の出来はとても良く、大きくて甘いです。その日のおやつにふかし芋で出しましたが、みんな喜んでくれました。ご家庭でも召しあがられたと思います。園ではもみ殻の中で長期保存して、長くおやつやサラダなどに使っています。

うさぎ組のクッキングでは、園のさつま芋を使って、お芋のカップケーキを作りました！



食事の前にしっかり手を洗おう

わたしたちは、毎日さまざまな物に触れています。知らず知らずのうちに自分の手にもウイルスがついているかもしれません。時々、指を鼻の穴に持っていったり、爪を噛んでいたりする子をみかけます。園では手洗いの他、除菌水での拭きあげや噴霧を行って殺菌・除菌に心がけています。ご家庭でウイルスの侵入を防ぐ為には、帰宅時だけではなく、調理の前後や食事前の石鹸を使った十分な手洗いが必要です。習慣になるようにしましょう。

基本の手洗い～洗い残しゼロ！～

手のひら・手の甲・指と指の間・指先・つめ・手首・親指

美味しい旬の食べ物 . . . 「ごぼう」



野菜として食べる国は少ない！？

ごぼうは、キク科の植物で、私達は地中の根の部分を食べています。古くは、薬草として使われていました。野菜として食べているのは、世界中で日本と韓国などの一部の国と言われています。

食物繊維を多く含むので、便秘の予防に役立ちます。色々な料理で食べましょう。