



給食だより



令和3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

今年もコロナウイルスに振り回された一年でしたが、少しずつ日常が戻ってきたように感じます。第六波と嫌な言葉も耳にしますが、発表会の練習や園庭を走り回ることの姿を見ると元気を貰えます。

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。



今年は
12/22

季節を感じて楽しみましょう

冬至にまつわる食べ物

冬至はどんな日？

冬至は一年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。今年12月22日です。冬至を過ぎると、日がだんだんと長くなっていくので、太陽がよみがえる日とされ、良くない事が続いた後に、幸運が向いてくる未来への希望をつなぐ日とも考えられていました。

行事食は？

冬至には、南瓜や小豆粥を食べる風習があります。南瓜を食べると中風にならず、風邪をひかないと言われといます。小豆粥は、小豆の赤色が邪気を払うとされています。その他「ん」がつく食べ物（レンコンや人参、きんかん、うどんなど）を食べると運に恵まれると言われてています。

ゆず湯に入るのはなぜ？

冬至に柚子を浮かべた風呂に入れば、風邪をひかないという言い伝えがあります。冬至を境に寒さはさらに厳しくなります。柚子には、リモネンという精油成分が含まれ、体温上昇効果や保温効果があると言われてています。



風邪を予防するために

バランスよく食べる

元気に遊ぶ

しっかり寝る



風邪は抵抗力が落ちた体が病原体に感染することによって引き起こされます。抵抗力を高めるためには、バランスの良い食事をして、適度に遊んで体を動かし、十分に睡眠をとることが大切です。

さつま芋収穫しました！

11月9日にさつま芋の収穫を行いました。さっそく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。園のさつま芋はポリフェノールを多く含む為、皮をむくと黒くなりやすいですが、召しあがるのには問題ありません。



風邪をひいてしまったら・・・

風邪をひいたら、栄養補給、保温、安静に努めることが大切です。食欲不振や消化機能の低下が起こりますが、病原体への抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事を取りましょう。

うさぎ組のクッキー、消化のよいお粥やうどん、シグでは、園のさつまいもや魚、やわらかく煮た野菜など、美味しく召しあがって、栄養補給も忘れず、フルーツきんとんを作りました！