

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2023年（令和5年）12月号



明るい時間が短くなり、北風が冷たく感じる今日この頃です。今年も残すところあと1ヶ月。子ども達は寒さを気にする様子もなく、園庭で元気に遊んでいますが、この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気の乾燥により、風邪をひきやすくなります。冬に多いウィルスや細菌による嘔吐や下痢の予防、感染症対策にも「手洗い・うがい」が重要です。冬の楽しいイベントを元気に全力で楽しむためにも、しっかりと体調管理をしていきましょう！

～～12月22日は冬至です～～



二十四節気のひとつである冬至は、一年で一番日照時間が短い日です。冬至の日には、「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と言われる南瓜を食べて、ゆず湯に入る習慣があります。南瓜を食べて栄養を補い、ゆず湯に入つて身体をあたため、健やかに過ごそうと言う古来の知恵です。

また冬至には、「ん」が2個付く食べ物（南京なんきん 人参にんじん 蓼根れんこん 銀杏ぎんなん など）を食べると運気が上がるとされています。

22日の給食では、南瓜を苦手な子ども達にも食べやすかったと好評の「かぼちゃのコロッケ」と、「ん」が2個付くメニューの「けんちん汁」を取り入れてみました。たくさん食べて健康に過ごしてもらいたいとの願いを込めて提供させていただきます。

12月のお誕生会メニューは「クリームシチュー」です！！

年長クラスのお友達が、シチュー作りのお手伝いをしてくれる予定です。5月のお誕生会でカレー作りのお手伝いをしてくれた年長さん、2回目のチャレンジです！今回もエプロンと三角巾を格好良く身に付け、ピーラーを使いじゃが芋と人参の皮をむき、包丁で切ってもらいます。前回よりも上手にできること間違いなし！先生のお話をよく聞いて、楽しく安全にシチューを作つてみんなでおいしくいただきましょう。



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。