

食育だより

2020年
12月



いよいよ寒さも本番になり、コロナウィルスやインフルエンザ、嘔吐や下痢が流行る時期です。年末年始を元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

ひなた保育園

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
年齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食育	2歳	意欲的に食べるようになる
食育	3歳	食べる楽しさを知る
目標	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
目標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



今年は12月21日



冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日。これから寒さが本番を迎える時期です。

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は血行が良くなり、身体を温めて風邪を予防するといわれています。かぼちゃはビタミンBやβ-カロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。



大晦日の年越しそば



そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。



おにぎりパーティーやります！



たけのこ組さんが育てたバケツ稲のお米も使っておにぎりパーティーを計画しています！今年は新型コロナウイルス感染対策として、子ども達のみでの参加となります。みつば、ふきのとう、たけのこ組の各クラスでおにぎりの具を自分で選んでにぎってもらおう予定です！