



# 12月給食だより



給食室



クリスマスに大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの準備やお部屋の掃除など、子どもたちにお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いができるとう食欲にもつながります。率先してお手伝いをしましょう。



家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう！

12月～1月は、クリスマスやお正月など家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。  
大勢で食べる喜びや安心感は、料理をより一層美味しく感じる事にもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。食事時にはなるべくテレビを消し、食事に集中できる環境づくりもおすすです。親子で会話を楽しみながら食事をするのもよいものです。



11月9日が幼児遠足だったため、ガーベラさんは給食をお弁当箱に詰めて遠足ごっこを楽しみました！



- ・ゆかりごはん・鶏の醤油麹唐揚げ
- ・ブロッコリーサラダ・ミネストローネ・みかん

12月22日は冬至です

1年で最も昼間が短くなる冬至。「運がつく」として、「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれていて、ゆず湯は「ゆずの強い香り」で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を良くし、体を温めて風邪を予防します。

