



# 給食だより

令和4年12月1日  
広徳保育園

朝夕寒さが厳しくなってきました。お鍋やスープなどの温かい料理が美味しい季節です。白菜や大根、ねぎ、春菊、ほうれん草などの冬野菜には、体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなどの作用があります。きのこ類は免疫力を高める働きがあるようです。このような食材を食べて、元気に過ごせるように、風邪に負けない体力づくりができるといいですね。



## 22日は冬至です

「冬至」の日に食べるカボチャは、厄よけや病気の予防に効果があると言われています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

保育園でもこの日は給食に、カボチャの含め煮がでます。

## おいしかったさつまいも♪

先月、ゆり組・ばら組が収穫したさつまいもを使って、おやつ時間にホットプレートでバター焼きをして食べました。

ホットプレートにバターを置くと、ジューという音とともにバターのいい香りがしてきました。子ども達からは、「いいにおい!」「はやく食べたい!」など嬉しそうな声が上がりました。芋が焼けると「甘くておいしい!」と言いながらたくさん食べていました。収穫した芋はとても甘く、楽しいおやつ時間になりました。



## 家庭でできる簡単食育

### クッキング

クッキングといっても、最初から包丁や火を使うのではなく、台所に一緒に立って調理の補助をしてもらい、子どもに少しだけ任せるところから始めます。2、3歳で料理を作った満足感が得られやすいのは盛りつけです。準備の段階では玉ねぎの皮むきなど道具を使わずにできる簡単な作業をやってもらうといいでしょう。4、5歳になったら卵を割る、ハンバーグの成形といったことも任せてみましょう。

