

12 食育だよ



2024年12月

NK 一宮南保育園

今年も残すところあと1ヶ月となりました。クリスマスに大晦日とイベントが盛りだくさんの12月は、家族で過ごす時間も多くなります。クリスマスパーティーの食事の準備や後片付けなどは、子どもにも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、子どもの食への関心も高まります。



冬至にすること

今年は12月21日に冬至をむかえます。一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると、風邪をひかないといわれます。

柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。※肌に刺激を感じた場合は入浴をお控えください。



旬の食材

たら
魚へんに雪と書く「鱧（たら）」は、冬に旬を迎えます。タンパク質が豊富に含まれ、低脂肪で高たんぱくです。また、貧血予防や生活リズムを整えてくれる効果のあるビタミンB12が豊富です。

こまつな
疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富で、その量はほうれん草の3倍！牛乳並みの量が含まれている栄養満点の野菜です。

みかん
みかんにはビタミンCが豊富に含まれているため、肌荒れや風邪予防などこれからの時期にうってつけの果物です。また、果肉の袋の部分には便秘改善の効果のあるペクチンも多く含まれています。

11月の食育活動

ごくごく〜♪



11月24日（いい日本食）は「和食の日」と制定され、和食文化の保護と継承の大切さについてみんなで学びました。真剣にお話を聞いた後、かつおぶしに触れたり、だしの実験や試飲など子ども達は楽しみながら活動に取り組みました。「いい匂いやねえ！」とお友だちとの会話も弾んでいましたよ♪