

# 12 食育だよ！

2024年12月

ニチキッズまつなわ西保育園

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。

## おもいっきり給食

### <かぼちゃドーナツ>

<材料>

子ども1人分(対象年齢1歳以上)

かぼちゃ	14.4g
牛乳	9.6g
ホットケーキ粉	14.4g
油	2.4g



<作り方>

1. かぼちゃは、適当な大きさに切り、茹でるか蒸した後、マッシュする。
2. ボウルに1、牛乳を入れよく練る。
3. 2にホットケーキ粉を加え、混ぜ合わせる。
4. 3の生地を160℃程度の油でゆっくり揚げる。



## 冬至にすること

今年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(なんぎん)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。



すだちを見て一言！

## あひる組の食育活動

うんとこしょ！



小さい  
みかんだ！

園庭でいもほりをしました。土の中からさつまいもだけではなく芋虫・蛙も発見したね。「柿・すだち」も触ったり、「いい和食の日」ではうどん作りも楽しみました。



どっこいしょ！



みんなで作ったんだよ♡



大好きなおいもをそれはそれは大事そうに持っていました😊



大きいね😊

