

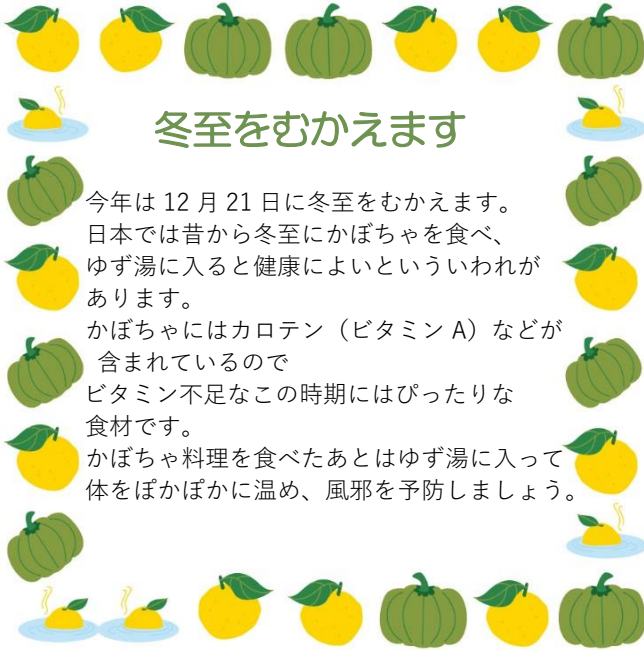


12月

食育だよ

2024年12月
ニチイキッズ六郷保育園

クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いできると、食欲にもつながります。



冬至をむかえます

今年12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいといういわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとはゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

香川県～しっぽうどん～

しっぽうどんは、讃岐の冬の代表的な郷土料理で、年末に年越しそばの代わりに食べることがあります。数種類の季節の野菜を汁とともに煮込み、茹でたうどんの上にかけてます。寒い時期でも美味しくうどんを食べる知恵が詰まっています。



11月24日は和食の日☆

11月22日のメニュー

- ・さけの押し寿司
- ・きのこ汁
- ・小松菜のけんちゃん
- ・みかん
- ・しっぽうどん



食育かるたをしたよ♪



お魚は何色かな～？



赤・黄・緑・白
があるよ♪



野菜は緑だね！

