

12月 食育だより

こども園めばえ
令和6年12月

子どもたちが大好きなクリスマスの季節。今年も残りわずかとなりました。栄養バランスのよい食事を心がけて、風邪に負けない体づくりを目指していきましょう。



風邪に強い体を作る免疫アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとってはそのような毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、風邪に負けない体づくりを意識した食事をとりましょう。

緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせ、体力をつけましょう。

また、胃腸を丈夫にすることも風邪の予防になります。規則正しく、偏食のない生活も心がけて元気に冬を乗り切りましょう。

風邪の時は、食べ物から元気をもらおう！

風邪かな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスを跳ね返しましょう。

まずは、発汗作用のあるネギやショウガ、葛湯などで体を温めて免疫力をアップ。

熱がある時は、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化の良い物でエネルギーを補給しましょう。

鼻づまりには、玉ねぎのスープがおすすめです。湯気と玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。

喉の痛みには、ミカンの皮やキンカンの蜂蜜漬けも効果的です。

栄養を補う毎日のおやつ

幼児期は、一度に食べられる量が限られているため、朝夕の食事だけでは必要な栄養が十分に摂取できません。不足しがちな栄養素を補うためにもおやつは大切な食事の一つです。子どもの活動や体調に合わせて、質・量・時間を決めてとりましょう。

お勧めは、季節の果物や乳製品・いも類・豆類など。市販の場合は、食品添加物の使用が少ない物を選びましょう

また、おやつは子どもにとって楽しみな時間なので食べる興味を広げるチャンスでもあります。一緒にお菓子を作るなど、積極的に手伝いができるメニューにしても良いですね。

“さあ、たのしいたいけん”

やきいも、あまいね。

まちづくり協議会の皆様と掘ったサツマイモでやきいもを作りました。

当日は朝からひまわり組さんがサツマイモを洗ったり、新聞紙やホイルに巻いて準備をしました。

その後、ドラム缶の炭火で焼いてもらいお昼のおやつでいただきました。

一口食べると「あまいね」の声。皆美味しそうに頬張っていました。

まちづくり協議会の皆様、美味しいお芋をありがとうございました。



ぺったん。ぺったん。おもちつき！

今年度はお父さん・お母さんたちと一緒にもちつきをしました。

力強いお父さん・お母さんの杵を打つ姿を見て「よいしょ、よいしょ」の掛け声が…ひまわり組の子どもたちも一生懸命に杵をもってもちつきの体験をしました。

ついた後はもちを丸めたり、小さくちぎってもらった「きなこもち」を食べて満足そうな笑みがこぼれていました。

もも・さくら組さんたちもおもちを触ってみてプニプニしたり、伸びたりする感触を味わっていました。

今回は最高の状態でつきあがり、美味しくいただくことができました。

ご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



お願い

毎月のお弁当作りいつもありがとうございます。

子どもたちも「お母さんが作ってくれたお弁当おいしい！」「お母さんにありがとうって言わんば」等嬉しい気持ちが伝わってきます。安全に食事をするために次の点に注意をしていただければ幸いです。

☆ピックは必要最小限でお願いします

☆ミニトマトは 1/2 より小さくカットをお願いします。