



チャイルドハウスこども園

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので、今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けてあわただしい日々ですが、新しい年を元気に、そして気持ちよく迎えるためにも、生活リズムをしっかり整えて体調を崩さないように心がけましょう。うがい・手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けない丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう。

**冬野菜**を食べて風邪予防をしよう！

冬から早春にかけて収穫される野菜は、寒い気候に耐えて甘みやうま味を蓄えます。旬を迎えた冬野菜は、他の栄養が豊富になるうえ、体を温めることもできるので、風邪予防にも効果的です。給食の献立にもたくさん冬野菜を取り入れていますよ😊

**ブロッコリー**  
カロテンやビタミンC・鉄が多く含まれています。茎にも栄養が豊富なのでなるべく捨てずに食べましょう。

**大根**  
ビタミンCが多く含まれています。食べ物の消化を助ける働きもあります。葉にはカロテンやカルシウムなどがたっぷり含まれているので、炒めるなどして食べましょう。

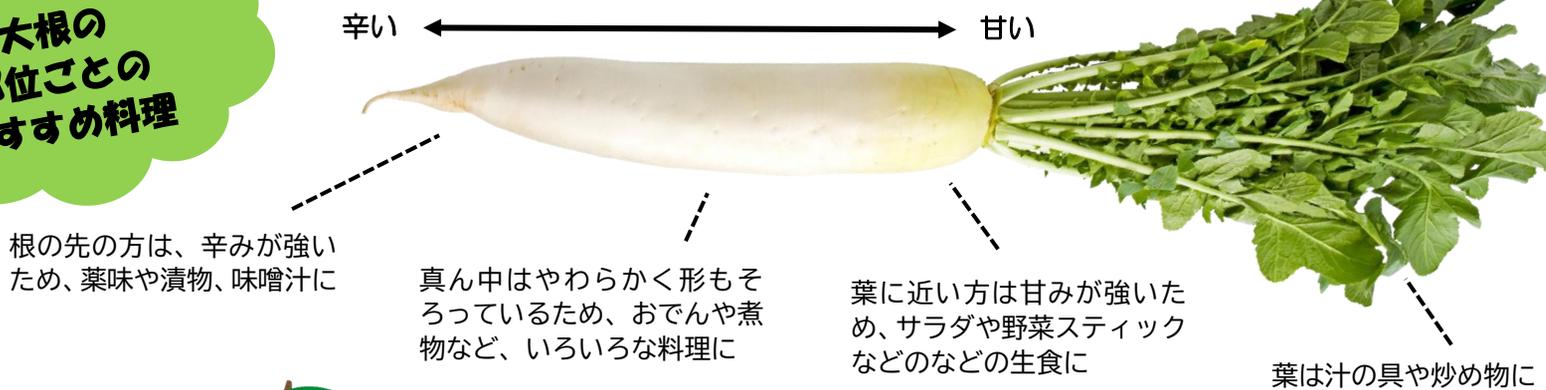
**白菜**  
ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。加熱するとかさが減るので鍋料理などにするとたくさん食べられます。

**ごぼう**  
食物繊維の量が野菜の中でも群を抜いて多いです。皮にもたっぷり含まれているので、むかずにたわしでこすり洗いしたり、包丁の背でこそげとるのがおすすめです。

**ねぎ**  
体を温めてくれるので、風邪の予防にも効果的です。白い部分は鍋物や汁物に、緑色の部分は少しかためなので細かく刻んで調理すると良いです。



**大根の部位ごとのおすすめ料理**



**12月22日は冬至です！**

冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日です。昔から、冬至にはかぼちゃを食べて、ゆずを入れたお風呂に入り、無病息災を祈る風習があります。

かぼちゃは、ビタミンAが豊富で、免疫力を高めてくれます。ゆずは、ビタミンCが豊富で、血行を促進し、体を温めてくれます。

また、「運さかり」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いともいわれています。

保育園では、12/22にゆずとかぼちゃを使った給食をいただきます😊



11月のクッキング「いももち」



みつばち組さんがおやつ「いももち」を作りました♪じゃがいもをつぶす、こねる、形をつくる・・・と、五感を使ったクッキングになりました。一生懸命作ったいももちのお味はもちろん特別に美味しかったですよ(^o^)

