

# 給食だより



吉岡町第四保育園 12月号

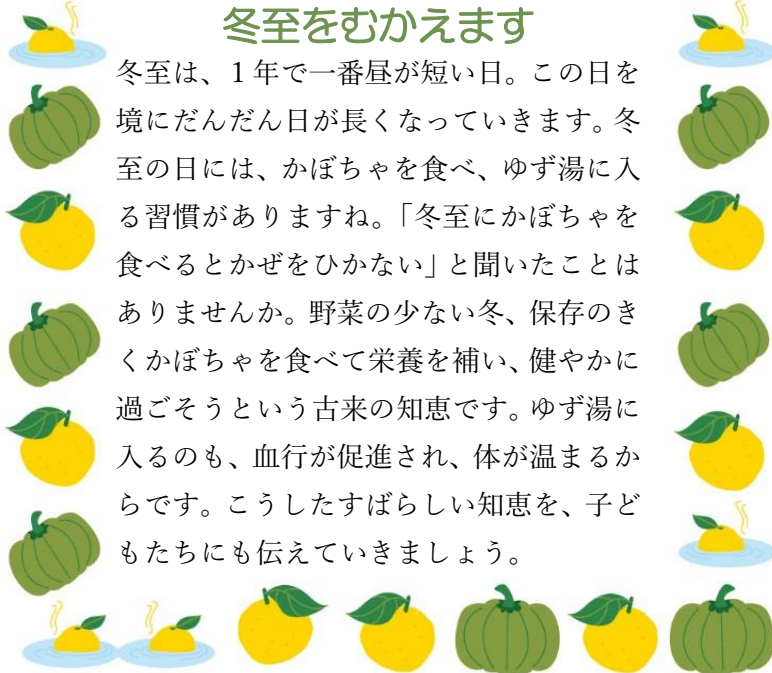


クリスマスに、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらいやすい機会です。楽しくお手伝いができると、食欲にもつながります。



## 冬至をむかえます

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



## 12月の旬の野菜



こまつな、ほうれんそう、だいこん、はくさい、かぶ、ごぼう、さといも、みかん、かき(魚介)、たら、ぶり、かに

冬に旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなど温かい料理がおすすめです。体が温まって血液の循環が良くなると、免疫効果が高まり風邪予防にもなりますよ！



## 外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にブクブクうがいをさせて。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。



てを あらおう

- ①せっけんをつける
- ②てのひらをあらう
- ③てのこうをあらう
- ④ゆびの さきをあらう
- ⑤ゆびの あいだをあらう
- ⑥てくびをあらう
- ⑦みずであらいながす
- ⑧きれいにふく

たべる まえ・トイレの あと・そうじの あとは てをきれいに！