



# 保育室ひかり

# 食育だより

# 12<sup>が</sup>月

今年も早いもので最後の月になりました。空気が乾燥し、寒さが厳しくなりまてきます。感染症にかかりやすい時期でもあるのでこまめに手洗い・うがいを心がけましょう。

これから年末にかけてのクリスマス、年越し、お正月と楽しみがいっぱいの12月。身体を温めて、元気に楽しく過ごしましょう～。

## 行事と食 冬至 「一年で最も昼の時間が短くなる日」

「冬至」を境に運も上昇するとされているので、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り、無病息災を願いながら寒い冬を乗りきる知恵とされています。



## 食育のようす

## ～きのこに触れよう



11月の食育活動は、さまざまな種類のきのこに触れました。栄養士の話をよく聞いて、きのこにもさまざまな種類があることを教えてもらおうと「それ、しってる！なめこ！！」と答えてくれる、たんぽぽ組のお子さんもいました。きのこを細かくちぎったり、割いたりして「みて！」と喜んで取り組む姿がみられていました。皆で細かくしたきのこは、調理員に昼食時にきのこ汁を作っていただき、食べています。「おいしい」とごくごくすすんでいました。

## 今月の食育活動予定/クリスマス会食

