

給食だより

令和4年度 12月

認定こども園あけぼの幼稚園 NO.8

全学年共通

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく寒さが身にしみ、風邪等にかかりやすくなる季節です。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう！

冬至

冬至は、1年のうちで最も昼までの時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから昔の人は「太陽がよみがえる日」と言っていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って身体を清め栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないと言われています。夏に獲れる野菜ですが、冬まで保存でき、貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。幼稚園では少し早いですが16日にかぼちゃの**そばろ煮**でかぼちゃを提供します！

今年は
12月22日

もうすぐ

冬休み

食生活のポイント！

おやつは時間と量を 考えて食べよう

おやつは食べる時間を決めて、ダラダラと食べないようにしましょう。



朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう

朝・昼・夕の食事を同じ時間に摂ることで、生活リズムが整いやすくなります。



食事はしっかりよく噛んで 食べよう

よく噛んで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。



早寝・早起きをして 朝ご飯を必ず食べよう

長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし朝ご飯を食べて1日をスタートさせましょう。



冬野菜を たくさん食べよう

冬が旬の野菜には、身体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。



NEW

お米とコーンのマカロニ

お米とコーンでできたマカロニが給食に新登場です！小麦アレルギーがあるお友達も安心して食べられます！クリスマス誕生会のブロッコリーサラダに登場しますのでお楽しみに♪



Merry
Christmas

クリスマス誕生会

12月15日のクリスマスケーキは保護者会からのプレゼントです！
めばえ・つぼみ組さんはクリスマスゼリーを提供します！

