



# 給食だより

令和6年度12月

認定こども園あけぼの幼稚園 NO.8



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した。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1日早い20日に、お赤飯とかぼちゃ入りの味噌汁を提供します♪



<p><b>休み中の食生活のポイント！</b></p> 	<p><b>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>早寝・早起きをして 朝ご飯を必ず食べよう</b></p> <p>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。</p> 
<p><b>おやつは時間と量を 考えて食べよう</b></p> <p>おやつは食べる時間を決めて、だらだらと食べないようにしましょう。</p> 	<p><b>食事はしっかり よく噛んで食べよう</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>冬野菜を たくさん食べよう</b></p> <p>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。</p> 

## 食事のマナーを見直そう！

食事をする前後の挨拶をおろそかにしたり、肘をついて食べたり、口に食べ物を入れたまま話したりしていませんか？食事のマナーを身に付けることは、相手と気持ち良く食事することに繋がります。食事の時間を豊かにするためにも、正しい食事のマナーは大切です。

「いただきます」には、動植物の命をいただくことと、食べ物を作った人への感謝の気持ちが表されています。また、「ごちそうさま」には、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、準備した人への感謝の気持ちが込められています。食べ物に関わった全ての人に対する感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。

### ★身に着きたいマナー★

- ・食事の前に手を洗う。 ・食事の前後に「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をする。
- ・背筋を伸ばし、肘を付かずに食べる。 ・食事中に立ち歩かない。
- ・口に食べ物が入っている時はしゃべらない。

※大きくなってから身に付けようとしても、ついてしまった癖や習慣はなかなか直らないものです。小さい時からマナーを身に付けておくことはとても大切です。

