

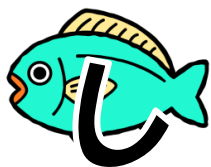
食育だより

12月

はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

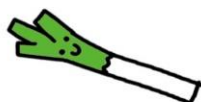
朝夕の風の冷たさに少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。師走を迎え、クリスマスに大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。寒さがます時期にたくさんのイベントを楽しく過ごす為にも体を温める根菜類や緑黄色野菜を取るように心がけ、寒さや風邪に負けない体力をつけ元気に新しい年を迎えましょう。

うれしい交力能 たっぷり冬の野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



＜トウジーとは＞

12月22日は冬至です。沖縄では「トウジー」といわれていて、1年で昼の時間が一番短いと言われています。このころは強い季節風（ミーニシ）が吹きとても寒い日が続きます。この日はこれから迎える本格的な寒さから体を守るため「トウジージュシー」を作って仏壇にお供えし、家族で食べます。沖縄では縁起のいい田芋をいれるのが特徴です。

【風邪予防に役立つ栄養素】

たんぱく質

基礎体力をつけ細菌やウイルスへの抵抗力を高める



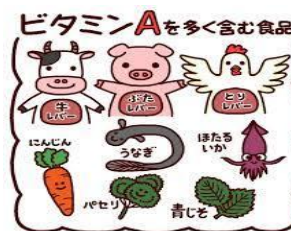
ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



☆こどもたちも、食事前には、栄養の歌を歌い、食事の栄養について学んでいます。