



2025年12月1日

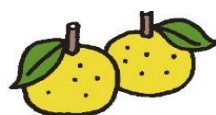
ニチキッズあいずみ北保育園

今年もあと1ヶ月となりました。クリスマスに大晦日とイベントが盛りだくさんの12月は家族で過ごす時間も多くなります。クリスマスパーティーの食事の準備や後片付けなどは、子どもにもお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いができると、子どもの食への関心も高まります。

## かみかみ献立のご紹介



この日は「よく噛んで食べることの大切さ」を知ってもらうための献立にしました。ドライカレーには小さく切ったごぼうが入っていて、歯ごたえがあります。他にも切干大根のサラダにりんごとしっかり「かみかみ」してもらえようメニューにしました。給食の前に絵本をあひる組さんととり組さんに読みに行きました。どちらの本も噛むことの大切さを子どもたちにわかりやすく描いてくれており、おすすめの絵本ですよ。



## 冬至にすること



今年は12月22日に冬至をむかえます。一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると、風邪をひかないといわれます。

柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。※肌に刺激を感じた場合は入浴をお控えください。



## 今月の食育活動



## お芋ほり&焼き芋パーティー



今年はさつま芋が大豊作でした。みんなの顔のサイズぐらいのお芋もたくさん採れました。お芋は洗って、アルミホイルに包み、給食室のオーブンで一時間半かけてじっくり焼きました。しっとり甘いさつま芋で、大きなお口でガブリとかぶりついて食べました。皮のまま食べる子やきれいに皮をむいて食べる子とそれぞれが楽しんで食べました。

