



12月 給食だより

平成30年12月1日 こどものいえ保育園 小林里穂

あっという間に今年もわずかとなりました。日が暮れるのも早くなり、寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気に過ごしていますか？寒くなってくると風邪やインフルエンザにかかる人が増えてきます。しっかり食べて体を動かして、病気に負けない体づくりをしましょう。

寒い冬も元気に過ごそう！

元気に一年を締めくくるために、風邪を予防する4つのポイントをご紹介します。

①夜更かしせず、十分な睡眠をとりましょう。



睡眠不足による疲れは、風邪に対抗する免疫の働きを弱めます。

②バランスのいい食事を心がけましょう。



栄養の偏りや、食べすぎは体調を崩す原因になるので、三食バランスのとれた食事をとるようにしましょう。

③外で元気に遊び、体力をつけましょう。



適度な運動は体調を整えます。また、運動により、筋肉や骨が強くなり、丈夫な体を作ります。

④手洗い、うがいをしっかりしましょう。



手には風邪などのウイルスが付着している可能性があります。丁寧な手洗いで、ウイルスを落としましょう。

～年末の行事食～

12月には、たくさんの行事があります。いくつか代表的なものをご紹介します。

冬至

昼の長さが最も短くなる日です。冬至には栄養たっぷりのかぼちゃ、あずきがゆを食べ、寒い冬の季節の健康を願ってゆず湯に入ります。



クリスマス

「クリスマス」はイエス・キリストの誕生をお祝いする日です。クリスマスといえば、日本ではデコレーションケーキが定番ですが、世界ではクッキーやシュトーレン、クグロフなどのシンプルなスイーツが食べられています。

お知らせ

12月13日(木)に、第5回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

大晦日

大晦日には年越しそばを食べます。うどんに比べて切れやすいそばにあやかって、悪いことを断ち切るという意味があります。

