



# 12月の給食だよ

12月1日発行 南通りすこやか保育園  
栄養士 合田 里穂

つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。もう季節はすっかり冬ですね。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。子どもたちは待ちきれない！といった様子で、毎日ワクワクしながら過ごしています。

慌ただししい1ヵ月となるかと思いますが、しっかりと栄養・睡眠・休息をとって健康に1年を締めくくると良いですね！

## ☆ 身体を温める食べ物 ☆

寒い季節、体が冷えてしまつてつらいということも多いですね。そんな中、鍋やシチュー、うどん、雑炊などは身体を温めてくれる定番メニューですね。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。また、発酵食品も体を温めてくれる食材です。身体の代謝をよくしてくれる酵素が入っているのがその理由。身体が温まって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かい味噌汁やスープを添えるといいでしょう。



## ★ 給食のひととき ★

### ★たんぼぼ組★

離乳食を食べているお友だちは、給食を楽しみにしているようで、食べている途中、「もっと頂戴！」と言わんばかりにテーブルから身を乗り出して一生懸命食べています。手づかみ食べもどんどん上手になっています。

### ★すみれ組★

「美味しい？」と声を掛けるといつもニッコリ素敵な笑顔を見せてくれるすみれ組さん。給食もおやつも、とても良く食べています。

### ★ちゅーりっぷ組★

メニューによってはよく食べてくれる日と、中々進まない日があったりと、ばらつきはありますが、この間は苦手な食材にチャレンジしている姿が見られました。少しずつ色々な食感や食材に慣れていってもらえるように見守っていきたいと思います。

### ★ばら組・ひまわり組・さくら組★

お部屋へ行くと、「このサラダ、美味しいから〇〇ちゃんもきっと食べれるよ〜！」というお友だち同士の会話のやり取りが聞こえてきました。声を掛けられた子も、それじゃあ…と食べてくれました。苦手だけど、お友だちの言葉により少しでも食べてみようとする姿に、ほっこりしました♡



