



令和5年12月

12月に入ると気温が一気に下がり、北風が冷たくなり、冬本番になってきました。今年も残すところ数日になりました。今年は皆さんにとってどんな一年でしたか。これから朝晩の冷え込みや空気も乾燥してきて風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいをしながら体調に気を付けて新しい年を迎えましょう。



12月22日は冬至でした。冬至は一年で一番夜が長く、寒い冬を丈夫な体で過ごすために栄養がある『かぼちゃ料理』を食べる習慣があります。さらに、ゆずをお風呂に入れることで体が温まり病気になりにくいと言われています。

くま組では一日早く冬至について話をしました。冬至について知らない子がほとんどでしたが、「ゆずのお風呂に入ったことある～」と冬至の過ごし方について教えてくれる子がいました。また、かぼちゃを子ども達の目の前で切り、断面を見てもらいました。なかなか見る事のないかぼちゃの断面に種がいっぱいあることにも気づきました。そのかぼちゃは給食のかぼちゃ煮として、みんなで食べました。「元気になる！」や「かぼちゃおいしい～」と言いながら可愛い笑顔を見せてくれました。新しい年を迎える子ども達が心身ともに丈夫で元気に登園し楽しく過ごせることを願っています。

【クイズ】冬至に食べると運気が上がると言われている「ん」のつく食べ物が7つあります。1つはかぼちゃ(なんきん)。あと6つは何でしょう！子ども達と考えてみて下さい！正解は下をご覧ください。👉



### 冬野菜を食べよう！

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。

正解は、にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・かんでん・うんどん(うどん)