



# 12月 食育だよ!

北風が冷たく朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年も残すところ1か月。乾いた空気や、寒暖の差で風邪をひきやすくなります。また、冬に多い、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢が流行します。予防のためには、「手洗い」が大切です。毎日の生活の中で身につくようにしていきたいと思います。

## 寒い冬は汁物が一番

給食で、味噌汁、けんちん汁などの、汁物ができると「やったー!」と喜ぶ子どもたち。食欲が増すようです。また、寒い時は体も温まり、より美味しくいただくことができます。



## 汁物の大切さ

### 1 だしを味わう

汁物は、だし汁の旨みを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の感覚器に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。

### 2 水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

### 3 野菜をとる

一汁一菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁が野菜を引き受ける役割を果たします。

### 4 発酵食品をとる

みそ、しょう油といった伝統的な発酵食品を効果的に使う調理形態です。

### 5 マナー面でも重要

最初に汁物に箸をつけると、箸先にごはん粒がつかず、きれいに食べることができます。



## 冬至のかぼちゃ

(冬至は12月22日(日))

二十四節気のひとつ、冬至の日は、1年でいちばん昼が短く、夜が長くなります。昔から、この日にかぼちゃを食べる習慣がありました。かぼちゃには、風邪や脳卒中の予防になる栄養素がたっぷり詰まっているからです。また、太陽の光が弱いときなので、太陽に似た姿のかぼちゃを尊んだからとも言われています。

## 一野菜の栽培一



保育園のミニ畑やプランターに、大根、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツを植えました。また、エンドウや小松菜の種も蒔きました。毎年のことですが、もう少し早くに種まきや植栽をすればよかったと反省です。朝晩冷えが厳しくなってくると野菜の生長もゆっくりになってしまいます。その時期に適した栽培をしていけばいいのですが...。子どもたちには、毎日食べている野菜がどのように畑で育てているか一緒に観察し、知らせていきたいと思っています。もちろん、収穫できた際には、クッキングにも挑戦したいです。

