



食育だより

【12月のテーマ】 楽しい給食

【食育目標】 楽しい雰囲気づくりで、仲良く食べる



12月は、1年の締めくくりの月です。年末は、行事や大掃除など、新しい年を迎える準備で慌しくなります。

寒さも本格的になりますので、体調を崩さないよう、「手洗い・うがい」と「バランスのよい食事」で、元気に新年を迎えましょう。

★楽しい雰囲気づくり ～一緒に食べたい人がいる子ども～



誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することは、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。また、親しい人を増やすことが、食生活の充実につながります。新型コロナウイルス感染予防を行いながら、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう機会を大事にしましょう。

- 〈人とのかかわりを通して〉
- 一緒に食事をする喜びを味わう
 - 行事食や郷土料理に触れる
 - 食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける

楽しい雰囲気づくりのヒント・・・食器を自分で選ぶ！ホットプレートを使って目の前で調理する！給食メニューが家庭の食卓にあがる！絵本で登場したメニューと一緒に作る！等



冬至（とうじ） 12月21日

1年のうちで、最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。

昔から「冬至にかぼちゃを食べると、風邪の予防になる」と言われており、「冬至」の日には、カボチャを食べたり、ゆず湯であたたまる風習があります。

また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、「運を呼び込める」といわれています。れんこん、だいこん、みかんなど、「ん」のつく食べ物を子どもさんと一緒に探してみましょ！



さつまいものホットケーキ

| | |
|-------------|------------|
| 《材料》 | フライパン…約2枚分 |
| ホットケーキミックス | 200g |
| 卵（溶きほぐしておく） | 1個 |
| 牛乳 | 150cc |
| さつまいも | 150g |

《作り方》

- ① さつまいもをレンジで温め熱いうちに皮をむきボールに入れて潰し、粗熱をとる。
- ② ①のボールに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスも加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンで両面焼いたら完成です☆

★さつまいもの収穫時期は9月～11月ですがこれから3月頃にかけて美味しい旬の時期になります。食物繊維もたっぷりなので便秘解消にもおすすめです！

