



12月給食だより

30年11月30日
すずの丘保育園

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は特に、早寝・早起き、食事時間を決めるなど、意識して生活リズムを大切にするようにしましょう。



好き嫌いにさようならする

体を温める食材として、根菜類、薬味を取り入れた食事がおすすです。

根菜類は硬いものが多いので、スープや煮込み料理にすることで柔らかくなり、煮汁に溶け出したビタミンを無駄なく摂取することができます。



●少しでも食べられたら誉める
誉められて自信がつくと食べる量が多くなってきます。園でも先生の声掛けに元気づけられて嬉しそうに食べています。

●食事の時間を決める
お腹は空いていますか？空腹は最高の調味料です。

●大人や友達と一緒に食べる。
1人で食べるより、友達や大人が食べているのを見て刺激され、食べられるようになります。

☆12月の献立紹介☆

12月21日 冬至

冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日です。昔からゆず湯や南瓜を食べることで風邪をひかなくなると言われています。保育園では21日に「かぼちゃの甘煮」を提供しています。



便秘の時によい食材は？

- 100%果汁（1日50mlが目安）オリゴ糖の成分
- サツマイモ、サトイモ、果物、海藻、葉物、野菜、ヨーグルトなど
- バター、サラダ油などの脂質

