

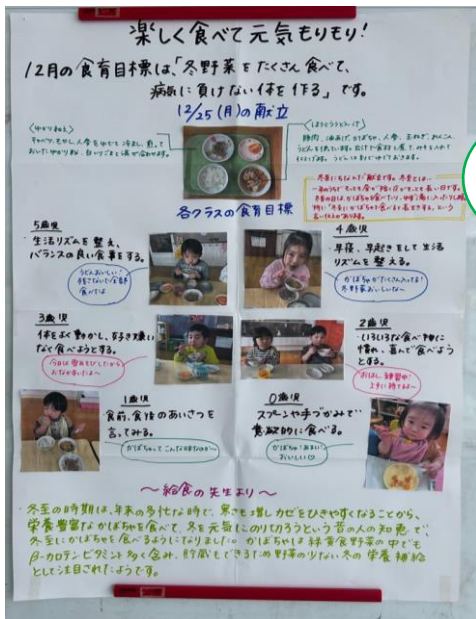
# 楽しく食べて げんきもいもい！

令和5年12月 諏訪保育園

諏訪保育園では月に一度、子どもたちが給食を食べている様子を写真で掲示しています。毎月の食育目標や、その日の献立のポイントなどもお伝えしています。

12月の食育目標は、「冬野菜をたくさん食べて、病気に負けない体を作る」です。この日は冬至にちなんだ献立で「ほうとううどん汁」です。かぼちゃをメインとして、たくさんの野菜が入ったうどんです。お味はいかが？

## <12月の食育掲示>



## ～なぜ冬至にかぼちゃを食べるの？～

冬至の時期は年末の忙しい時期で、寒さも増し、風邪をひきやすくなります。その時に栄養豊富なかぼちゃを食べて元気に冬を乗り切ろうという昔の人の知恵です。

かぼちゃは緑黄色野菜の中でもβ-カロテンやビタミンを多く含み、冬の栄養補給として注目されたようです。

## \*\*冬野菜、収穫\*\*

9月に種をまいた大根とかぶ、水やりをしたり、「大きくなれ～」とパワーを送ったりしながら育ててきました。いよいよ収穫！ちからを合わせて…



収穫した野菜は、調理員さんに渡して、みそ汁や豆乳スープにいれてもらい、みんなでおいしく食べました！！

食育集会では、手の洗い方についてみんなで考えました。



いつも通りせっけんをつけて手を洗います。そして、発光する液をつけてライトにあてると…

光っているところが洗い残し！まだまだばい菌がいっぱい！

