



広徳保育園  
2024年12月1日

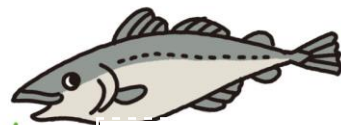
なんとなく慌ただしい12月です。

子どもたちの生活リズムは、普段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、早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活するように心がけましょう。



### おいしかったさつまいも！

先日、保育園で採れたさつまいもをホットプレートでバター焼きにして3時のおやつに食べました。前日にゆり組が芋を洗い、以上児は各クラスで焼ける様子を見ながら、バターの香りや、芋の焼ける甘い匂いを楽しみました。「いいにおい」「はやくたべたい」など子どもたちは大喜びでした。収穫した芋はとても甘く、楽しいおやつの時間になりました。



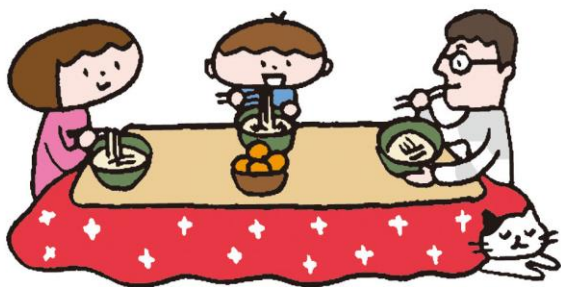
寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。様々な調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。他の野菜と一緒にとることでバランスよく摂取することができます。



今がおいしい！

「タラ」と「ミカン」

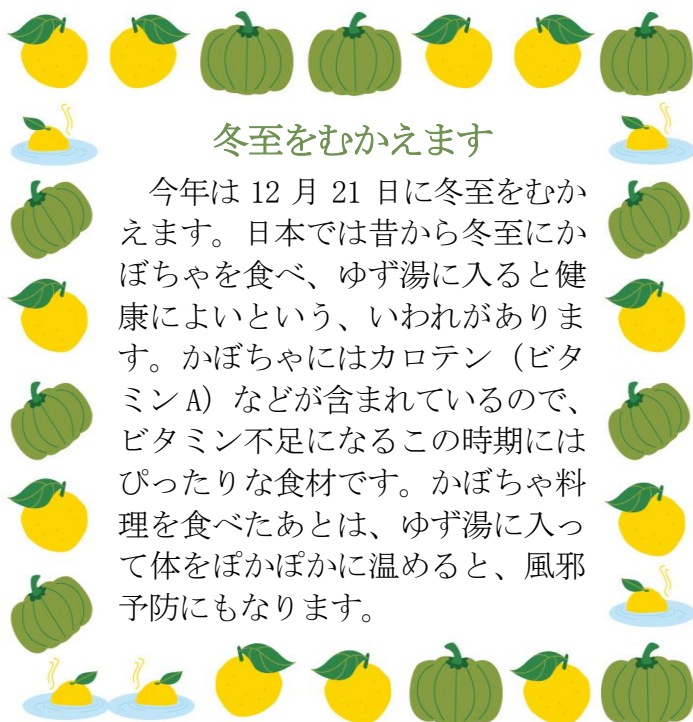
冬が旬のミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。



### 大晦日の年越しそば

年越しそばは江戸時代中期からの習慣と言われています。そばのように細く長く元気に暮らせることを願い、食べられてきたそうです。

また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て新年に持ち越したくないという思いや、畑で力強く育つ「そば」にあやかりたいとの思いがあると言われています。大晦日にそばに込めた思いを話してみてもよいですね。



### 冬至をむかえます

今年12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足になるこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温めると、風邪予防にもなります。