

12月



2023年12月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

冷たい風が吹き始め、ようやく冬らしくなってきました。
今年もあと1か月、風邪に負けない元気な身体で過ごしましょう。

今がおいしい！みかん

冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

保育園の給食ではうさぎ組から皮付きのまま出しています。なかなか上手に出来ない子も援助しながら一生懸命に剥いています。苦戦しながらも自分で剥いたみかんは、格段と美味しいでしょう。



冬至

1年でもっとも夜が長く、昼の短い日です。1年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽しみながら、カボチャを食べたりユズ湯に入って体を温めたりしましょう。カボチャは体を温めてくれる食べ物で、かぜ予防になります。

また、ユズ湯に入ると1年間無病息災でいられるといわれています。



今月のレシピ

- ◆ れんごんの揚げ団子
- ◆ ホーレン草のカップケーキ

