

# 12月給食たより

2021年12月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
高坊保育園

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

そしてなんとなく慌ただしい年末年始は、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心がけましょう。



## とっても大切！ 早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするこ  
は、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、  
攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、  
太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している  
体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごは  
んは、頭と体を元気にする基本です。 (参考文献：食育・健康・安全おたより文例)

## 冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

(参考文献：食育・健康・安全おたより文例)

### ～給食室より～

今年度も、ひまわり組が植えて収穫をした玄米の味を知ってもらうため、給食室で玄米を炊飯して食べてもらおうと計画しています。

玄米は白米に比べてカルシウムや鉄、食物繊維などが豊富で、栄養がたっぷり含まれています。

今年度も年長児がラップを使っておにぎりを作り、小さいクラスのお友達の分まで作って、配ってもらう予定です。

普段見ている白米とは色や匂いも違うので子ども達は驚くかもしれませんね。

