



12月給食だよい



令和7年12月
東戸塚らびっと保育園

風邪がはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末年始を乗り切りましょう。

冬至にすること

かぼちゃを食べる

1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(南瓜→なんきん)を食べます。昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存して、貴重なビタミン源として冬に食べられていました。この日に、かぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われています。かぼちゃと小豆を似た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ゆず湯に入る

ゆずは強い香りで邪気を払うとされています。また、ゆずの成分には、血行を促進して身体をあたためる効果があり、風邪の予防になります。



食事で免疫力と体力をあげよう！

冬は、インフルエンザなどの感染症が流行する季節。身体を温める栄養満点な料理で体温をあげましょう！！



ビタミンミネラルの多い食材
→緑黄色野菜や果物



発酵食品
→納豆、味噌、ヨーグルト





11月の食育の様子



にじ組では、お米研ぎをしました。

お米に水を入れて混ぜてみると、透明から白色に！みんな興味を持って楽しそうに
お米を研いでくれました。みんなで一生懸命に研いだお米は、炊飯器に入れてスイッチオン！！

炊きあがったご飯を観察した後は、ご飯をもりもり食べていました。



そら組は、餃子の皮でピザを作りました。

作り方を見せるとみんな前のめりになりながらお話を聞いてくれ、作り始めるとみんな集中していて
餃子の皮にソースを塗って好きな具材を乗せてたくさんピザを作ってくれました。

おやつでは、自分で作ったピザを美味しそうに食べている様子を見ることができました。

