



食育だより



令和6年 11月 29日発行
五条くじら小規模保育園

早いもので2025年がすぐそこまで来ていますが、その前に子ども達にとっては大きな楽しみであるクリスマスがありますね！！楽しくて美味しいクリスマスになるよう給食チームも頑張ります♪
たくさん食べて、寒さに負けず元気に今年を締めくくれることを願っています。



12月が旬の食べ物



魚介類：ぶり、さば、にしん、あんこう、かます、たら、
牡蠣、ホタテなど



野菜類：かぶ、春菊、ブロッコリー、れんこん、水菜、
カリフラワー、白菜、大根、ほうれん草、
小松菜、野沢菜など



果物類：みかん、りんご、柿、洋ナシ、イチゴなど
美味しくて栄養たっぷりの旬の食材を食べましょう。



12月の食育献立は
茨木県の特産物を使った
郷土料理です！



- ◎れんこんつくね
- ◎小松菜の納豆和え
- ◎ニラ入りスタミナスープ
- おやつ＝赤餅

※柔らかく炊いたご飯を丸め、こしあんで包みます。もち粉は使いません。



12/21(土)は冬至です。冬至とは一年で昼が最も短い日のことで、冬至にはこれから始まる冬を乗り越えるために栄養たっぷりで体を温める効果のあるかぼちゃを食べる習慣があります。

食育にもつながる幼児期からできるお手伝い

食事のお手伝いをしてもらうことに対し、「まだ小さいから」、「忙しいから」とつい思ってしまうかもしれませんが。しかし食事のお手伝いには良いメリットがたくさんあると言われていいますのでいくつかご紹介します。

～食事のお手伝いがもたらす効果～

好き嫌いが減る、食に感心をもつ、脳に刺激を与える、手先を器用に動かす練習になる、コミュニケーションが取れる、感謝の気持ちを知る、自信がつく、共同作業を学べる……など。

年齢別の実践できるお手伝い例 ※出典：キッズデザイン製品開発支援事業

- 1歳・・・テーブル拭き、ビニール袋に入れたポテトをつぶす
- 2歳・・・こねる・混ぜる、玉ねぎの皮をむく、お箸を並べる、食前の食器を運ぶ
- 3歳・・・お米をとぐ、ゆで卵の殻をむく、食後の食器を運ぶ、こぼしたものを拭く
- 4歳・・・卵を割る、野菜を洗う、野菜の下ごしらえをする(筋を取る、ちぎるなど)
- 5歳・・・調理の手伝い(簡単な料理・おやつを一緒に作る)、人数分の盛り付けと配膳をする
- 6歳・・・ご飯をよそう、包丁を使う、食器を洗う

出来たらたくさんほめてあげてください！