給食だより

2020年　12月1日
四つ木なかよし保育園　栄養士

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。
変化の年。。。当たり前の日常の有難さを心底実感できた1年でしたね。すべてに感謝です。
子どもたちの元気いっぱいの明るさが、みんなを前向きにしてくれました！！12月は
1年の締めくくりとして、クリスマス会やお餅つきなど、楽しいイベントが待っています♪

11月　食育集会 ＊ 食事のマナー No.2

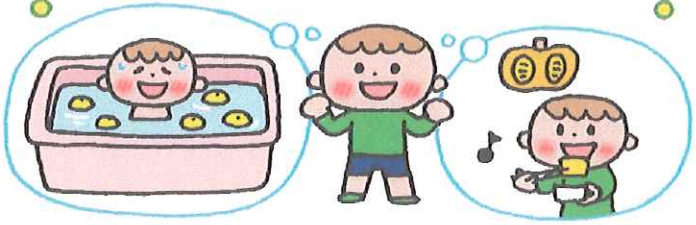
6月の食育集会で行った食事のマナーについて、再度復習を行いました。
“手洗い・姿勢・配膳の仕方・いただきます、ごちそうさまの意味・食事中の声の大きさ・食具の持ち方・よく噛むことの大切さ”
子どもたちは自分たちの知っているマナーについて、とても真面目に、そして積極的に発言してくれました！よく理解しているなぁ～と感心。頼もしかったです！！
今回はご飯とおかずなどを交互にたべる口中調味についてもお話しました。口中調味は、口の中で変化する味を感じようとすることで、噛む回数が増え唾液も増えて、消化や吸収を助けることに繋がります。子どもたちの中には「さつまいもと牛乳を一緒に食べるとおいしいね！」などと自分たちで気が付いて試している姿もみられました。口中調味が食事の楽しみの一つになるといいですね！

腸内環境を整えましょう！！

感染症予防には、免疫力を高めることが重要とされています。腸には、全身の免疫細胞の約７割が集まっており、その免疫細胞が活性化すると免疫力が高まると言われています。

＜腸内環境をよくする食事＞
〇乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品
〇乳酸菌やビフィズス菌のエサとなる食物繊維
※野菜、豆類（大豆）、海藻など

こうした観点から、「和食」は世界でも注目されています！！

12月21日　冬至

一年で最も昼が短くなる冬至。
日本では、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）等が含まれており、この時期に貴重なビタミン源です。かぼちゃを食べた後は、ゆず湯に入って体を温め、風邪を予防しましょう！