

12 December



●11日/胃腸の日

「12と11(胃にいい)」のごろ合わせから、胃腸を壊すことなく、食べ物をいつもおいしくいただきたいですね。

●24日/クリスマス・イブ

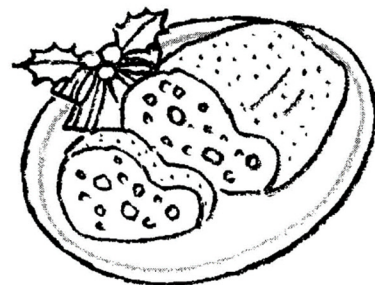
~25日/クリスマス

いつもより豪華な雰囲気、ごちそうをいただきます。



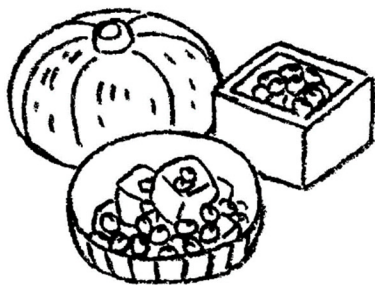
クリスマスのシュトーレン

クリスマス前から楽しむお菓子に、ドイツ発祥のシュトーレンがあります。発酵させた小麦粉生地にドライフルーツやナッツを練り込んだパン菓子で、クリスマス待つ4週間の間、カウントダウンしながら少しずつ切って食べていくものとされています。



冬至にかぼちゃとあずき

12月21日の冬至には、かぼちゃやあずきを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性や栄養価が高いので、この時期に食べれば風邪などの予防が期待できます。またあずきには厄除けの意味があり、この二つを一緒に調理した「いとこ煮」を食べる地域もあります。

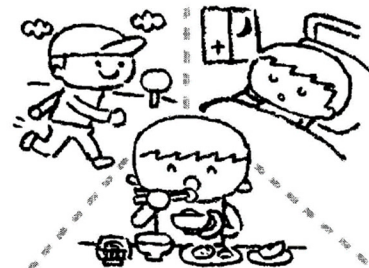


待てます。またあずきには厄除けの意味があり、この二つを一緒に調理した「いとこ煮」を食べる地域もあります。



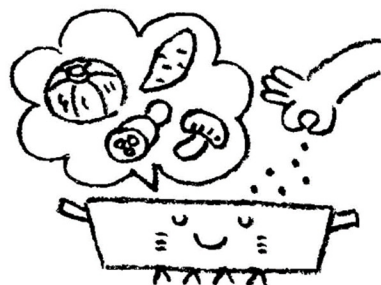
生活習慣病ってどんな病気？

以前は成人病と呼ばれる大人の病気でしたが、今は子どももかかる病気です。具体的には、肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症などで、食事の内容や運動、睡眠などが影響しています。お子さんの健康を守るためにも、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。



薄味を心がけています

園の食事は薄味を基本にしています。苦手なものがあったり、たくさん食べてほしい場合に、子ども好みの味つけをしてしまいがちですが、園では素材の味を生かすことを大事にしています。薄味にすることで味覚はぐくまれ、より食材のおいしさを感じられるようになります。



生かすことを大事にしています。薄味にすることで味覚はぐくまれ、より食材のおいしさを感じられるようになります。

子どものおやつ講座

おやつのは質

砂糖や塩を控えた薄味で、油を使いすぎているものを選びます。噛みごたえのあるものを取り入れましょう。



子どもの事故を防ぐために

誤飲に注意しましょう！

台所には、子どもが誤って飲むと危険なものがあります。まず漂白剤の入っている洗剤を飲んでしまった場合、ただちに医療機関の受診が必要です。漂白剤の入っていないものでも、量が多ければ医療機関の受診が必要です。インスタントコーヒーや食塩、しょう油などの食品も、多量にとると危険です。危険なものは、子どもの手の届かないところに置きましょう。

