

# きゅうしょくだより



あおぞら保育園

2023年1月4日

風邪に負けない  
体力づくり

明けましておめでとうございます。昨年は保護者の方々にご協力頂き、制限の多い中にもかかわらず様々な食育行事を行うことが出来ました。子どもたちはその度に新しい発見をしたり、色々なことに挑戦してきました。今年も子どもたちが食に対して興味を持ち、食べることがより一層楽しくなるような工夫をしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



1月6日は新年会で、おせち料理にちなんだメニューが登場します。おせちには健康や幸せを祈念し、縁起の良い料理が並びます。保育園のおせちは、子どもたちが好きな料理、食べやすい味付けにアレンジしています。

松風焼き…表にはけしの実が飾られ、裏には何もないことから、隠し事がなく正直であるという意味で縁起物になっています。保育園ではけしの実の代わりに胡麻を飾ります。

紅白なます…お祝いの水引を型どった、おめでたい料理です。

れんこん…複数の穴が空いていて、向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」と縁起を担いでいます。

黒豆…マメに働く、マメに暮らさせることを願って食べられます。給食ではあずきで登場します。

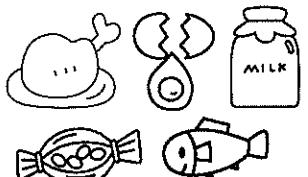


## 食事で風邪予防!! 風邪を予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪を引きやすくなります。しっかり体の芯から温まる食事、三度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて、風邪を予防しましょう。

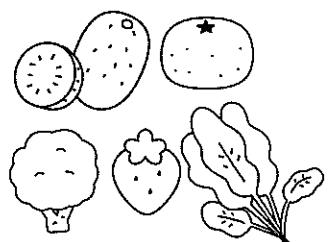
### たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに多く含まれています。

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないために必要な栄養素です。また風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復を早めます。



### ビタミンC

みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれています。

### ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー人參、かぼちゃ、ほうれん草に多く含まれています。

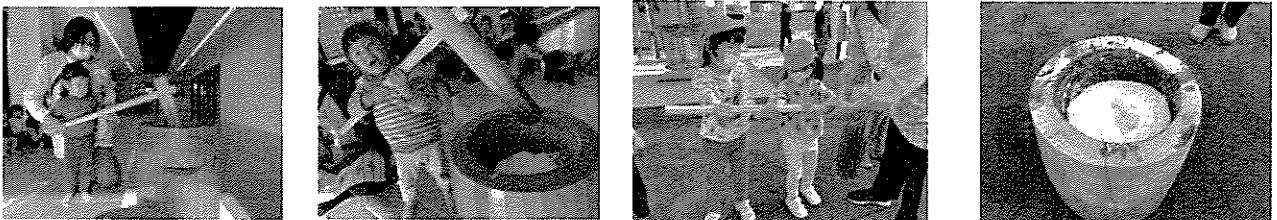
### 笑うって体にいいらしい!!

ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は白血球のひとつで、常に体内に存在し免疫活動を行っていますが、NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を高めましょう!!



## おもちつき

今年も規模を縮小し、園児だけでおもちつきを行いました。ひよこ組からつき組まで、杵を持ち「よいしょっ」の掛け声に合わせておもちつきをしました。前日にはつき組とはな組が米研ぎをしてくれ、当日は蒸したてのもち米を試食し、お米がおもちに変わる様子を見て食べて体験しました。

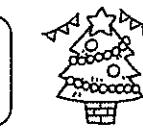


## つき組「クリスマスケーキ作り」

つき組の子どもたちは、事前にどんなケーキが食べたいか絵に描いてイメージを膨らませていました。一人ひとつ、自分だけのケーキを作ります。パンケーキを2枚焼いて、バイキング形式で好みのトッピングを選び飾りつけをしました。フルーツやお菓子をもりだくさん飾りました。



2段重ねのすてきなケーキのできあがり!じょうずにできました。



ケーキのデザインには、のせたいトッピングの果物など、詳しく書いてありました。絵の通りに飾りつけできるかな?



自分が作成した★見た目も味も豪華なケーキになりました!



## こどり組、はな組「クッキー作り」

今年はさつま芋マッシュを混ぜ込んだ型抜きのクッキーを作りました。粘土遊びで練習をした成果を発揮しお手のものでした。お話を集中して作ることができました。「明日もやりたいな!」という声が上がるほど楽しかったようです。



## はな組つき組「にじいろワークショップ」

12月のにじいろワークショップは、給食とコラボレーションをし、アルチンボルトに挑戦しました。給食で使用する食材の廃棄分を使用して、思い思いに描きました。

