



残すところ今年もあと1か月となりました。今月は、おゆうぎ会、クリスマス会と楽しい行事が盛りだくさんですね🎄🎅🎄 体調管理に気をつけて過ごしたいものです。

12月21日は、「冬至」です。冬至には「ん」のつく食べもの「**運盛り**」を食べて、よい運を呼び込みましょう。カボチャは？と思われるかもしれませんが、カボチャは別名「なんきん」。そのほか、レンコンやうどんなど、「ん」のつく食べものがあります。ぜひ、「ん」のつく食べものを食べてみてください。

「だしで味わう和食の日」

11月24日は「和食の日」でした。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。まずは「いただきます」と感謝の気持ちを表しましょう。

「いただきます」の「いただく」は、肉・魚・野菜など生き物の命をいただくこと、自然への感謝の気持ちが込められた言葉です。食事の終わりの「ごちそうさまでした」という言葉には、野菜を作る農家の方や魚を獲る漁師の方、また料理を作ってくれた方など食事にかかわったすべての人に対する感謝の気持ちが込められています。

11月にぞう組さんと給食で使う「だし」についてのお勉強をしました♡
「昆布だし」「かつおだし」「いりこだし」を飲んで、『何のだしかな?』当てっこクイズをしました。

味のついていない出汁を飲んで、苦手なお友だちも多くいました☺
食べ物が溢れている今だからこそ、本物の味を知ることはとても大切だと思います。出汁に少～しだけ塩を加えて再チャレンジ！子どもたちは出汁の違いを感じてくれたようで、おかわりをする子が続出。かつおだしと昆布だしが人気でした。和食は「だし」が基本的。保育園では毎日、天然の出汁をとって給食を作っています。これからも出汁の「うま味」を伝えていきます。



食べ物から元気をもらおう！

かぜかな？と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のある、ねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化によい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ!! 湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。