

きゅうしょくだより



令和3年12月1日発行
エレナ保育園

あっという間に年内最後のひと月となりました。まさかの昨年から引き続き令和3年もこんなにコロナに悩まされるとは・・・インフルエンザも流行する頃ですので感染症対策はまだ気が抜けませんね。これからより一層寒さが厳しくなりますが、新しい年を気持ちよく迎えるために、風邪に負けず元気に過ごしましょう。



【食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫】

乳幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどの経験不足で食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、大人がおいしそうに食べてみせるなどの工夫をしてみてください。最初は食べきれる量で「食べきれた」という達成感が次の食欲につながります。

嫌いなものを強制せず、楽しい食卓づくりを心がけることも食育へとつながります。



12月22日は冬至です。冬至とは、1年中で昼が1番短く、夜が1番長い日のことです。冬至といえば、柚子湯やかぼちゃが有名ですが「ん」がつく食べ物を食べると運をよびこめるといわれています。

さらに「ん」がふたつ付くことで運盛りといい運が2倍になるそうです！

➡南瓜（なんきん＝かぼちゃ）、れんこん、にんじん、など

また「柚子（ゆず）＝融通（ゆうずう）」

「冬至＝湯治」から柚子湯に入って融通よく暮らしましょう。という説があるようです。

この日は給食も運氣盛り盛り

冬至メニューになっております。



卵不使用のマヨネーズタイプの調味料をご存じでしょうか？
味は普通のマヨネーズとあまり変わりません。「これ、マヨドレです」と言われなければ、吉岡もよく分かりません。
マヨネーズを使った料理っておいしいですね。
エレナ保育園では卵完全除去献立ですので、今後マヨドレを使ったメニューを取り入れていきたいと思っております。
是非ご家庭でも試してみてください。



23日はちょっと早いクリスマスメニューの予定です♪

