



12月

くまの子倶楽部

2019年11月

なんとなくあわただしい12月。子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがちです。特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなる時期です。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にしましょう。

今月の食育

乳児食育 (13日)

・サンドイッチパーティー

幼児食育 (24日)

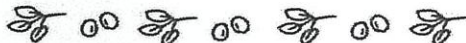
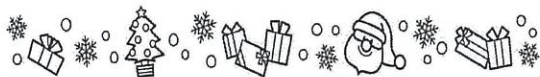
・クリスマスのパフェづくり

今月の食育は、乳児クラス・幼児クラスともに、**おやつ**の時間に行います。

乳児クラスは、食パンを型抜きで抜いて、ジャムをぬり、型抜きサンドイッチを作ります。

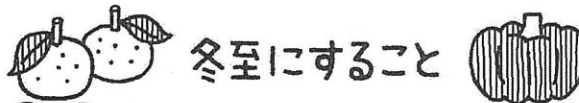
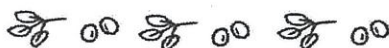
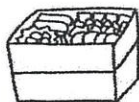
幼児クラスは、フルーチェ、コーンフレーク、生クリームを使い、ミニパフェを自分たちで作ります。

クリスマスも近づいて街中がキラキラしています。食育の時間もクリスマスの楽しい雰囲気で行いたいと思います。

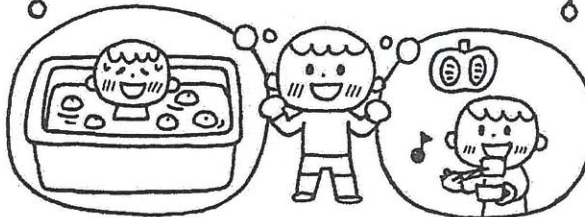


おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



今年の当時は12月22日(日)です。そこで、12月20日(金)のおやつは「かぼちゃのおやき」を作ります。

幼児クラスさんでは、おやつ前にゆずの足湯体験「くまの湯」が行われます。

ビタミン類をとって かぜを防ごう



ノロウイルス食中毒は 冬に多く発生しています

ノロウイルスによる食中毒の6割以上が11月から2月の間に発生しています。

食中毒予防のポイント

- ①つけない(手洗いの徹底)
- ②扱げない
(体調管理・家族の胃腸症状にも注意)
- ③加熱する
(ノロウイルスは加熱により死滅します)

