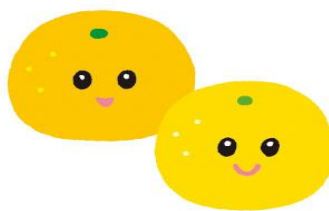


# ぐんぐん

## 寒さに負けない体を作ろう



乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、リンゴなどの野菜と果物を十分とることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果もあります。元気な体で冬を乗り切りましょう。

### 冬至の話

～今年12月22日です～

冬至は1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、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。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。

保育園では、おやつのおやつの時間にあずきとかぼちゃを煮た、「冬至かぼちゃ」を出します。



### ～冬野菜の栽培～



畑では現在、ブロッコリー・大根・白菜を育てています。クリスマスパーティーには、栽培しているこれらの野菜と、秋に収穫したさつまいもを献立に取り入れています。大根とブロッコリーはピクルスに、さつまいもはグラタンに、白菜はスープに使います。

### ♪発表会頑張っね♪

来月の発表会に向け、どのクラスも練習に励んでいます。給食室では、応援の意味も込めて、クラスの演目にちなんだ給食メニューを考え、12月の献立に取り入れています。

ひよこ組:「ケーキを作ろう」→いちごのカップケーキ(おやつ)

ぺんぎん組:「できるかな?」→わにの焼きそばサンド(おやつ)

りす組:「ねこのお医者さん」→猫型のクッキー(おやつ)

うさぎ組:「ももたろう」→きびだんご風きなこ団子(おやつ)

年中児:「十二支のはじまり」→中華風献立(お昼)

年長児:「ブレーメンの音楽隊」→ドイツ料理風献立(お昼)

詳しくは献立表をご覧ください。お楽しみに!

### 就学に向けた活動について

きりん組の年長児も春には一年生ですね。この一年保育園の一番お兄さん・お姉さんで頑張ってくれています。就学時健診も終わり、ワクワクとドキドキが混じっている感じでしょうか。

小学生になると自分のことは自分でという場面も多くなってきます。給食の面でも、パンの袋を開ける、ジャムを塗る、など他にもたくさんの「自分で」が増えてきます。この「自分で」を保育園のうちから少しずつ行うことで、就学後の戸惑いを減らせればと思い、給食では以下のようなことにチャレンジしていきます。

- ★ 200mlのパック牛乳を飲む、そしてつぶす。
- ★ パンの袋を開ける、食べ終わったらその袋を縛る。(せんべいの袋で練習します)
- ★ ジャムをパンに塗る。
- ★ しょうゆ、ふりかけなどの小袋を自分で開けて、かける。
- ★ 魚は骨を自分で取って気を付けて食べる。
- ★ 柑橘類は縦割りの状態のものを、自分でむいて食べる。
- ★ りんごや梨、柿は外皮つきの状態で食べる。
- ★ トレーを持って配膳に並ぶ。
- ★ 姿勢を正して、食事をする。

あまり、厳しくならず子どもたちが、就学を楽しみに出来るような活動として、取り組んでいけたらと思っています。

