



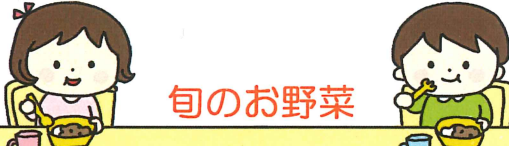
2020年12月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 踏 英朗

寒さも少しずつ厳しくなり、舞い散る枯葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じる日々が多くなってきました。

今年もあと1ヶ月、、、あっという間に今年最後の月となりました。みなさまにとってどんな1年だったのでしょうか。寒さに負けず、今年最後まで元気に過ごしていきましょう！！

温かい汁もので野菜を摂ろう！


冬は鍋料理やスープなどがおいしい季節です。野菜との相性も抜群です。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると溶け出してしまいますが、汁ものであれば、その栄養も一緒にとることができます。また、野菜は熱を加えると量が減るので、汁ものなら生で食べるより野菜を多く取りやすくなるという利点もあります。鍋を食べて、身も心も温めて寒い冬を乗り越えましょう。



旬のお野菜

<水菜>

もとは京都が原産の京野菜ですが、今では全国で栽培されています。露地ものの旬は冬で、古くから鍋料理や漬物に使われてきました。シャキシャキした食感でくせがなく、近頃はサラダや炒め物の具材としても親しまれています。ギザギザした緑色の葉には風邪予防のビタミンCが含まれています。



子どもの便秘が増えていま

最近では便秘がちな子どもが増えてきます。腸内環境が良いかどうかは便の状態にあらわれます。バナナのような形の便がすっきり出れば腸は元気です。便秘予防には食物繊維や発酵食品を含むバランスのよい食事をとることに加え、水分をこまめにとることや、規則正しい生活リズムをつくること、体を動かして遊ぶことが大切です。

お知らせ

- 12日 OYA塾（ケーキを作ろう！）
- 24日 クリスマス会・誕生日会
- 28日 希望保育・お弁当の日
（9時のおやつ有り）

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。

また、お子様の園の給食についての感想やおうちの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

