

令和 4年 12月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



愛護保育園
園長 大城 淳

子ども達の元気な笑い声は、師走の忙しさを忘れさせてくれます。
笑う事は免疫力アップにつながり健康づくりに役に立つと言われて
います。わっはっはー！ご家族揃って楽しい時間を過ごされてください。



心がつながる食卓

大切な家族と囲む食卓は子どもの心を育てます。
食卓での会話は、子どものコミュニケーション力を育てます。
おいしいさを共有できることは幸せな時間です。
クリスマスに年末年始、ご家族で楽しい食卓を囲んで
ください。



沖縄の冬至(とうんじー)

冬至は、1年でいちばん昼が短い日。この日を境
に日(昼)は長くなっていきます。冬至を境に新しい
日(明るい時間帯が増える)を迎えるという考えよ
り、沖縄では『冬至正月』と表現したりします。

炊き込みご飯に田芋を入れた冬至じゅーしーを
用意し、家族の健康に感謝し、健やかな日々を祈
り、食べる習慣があります。
給食でも12月22日に冬至
じゅーしーを予定しています。



今年はムーチーの日が2回！

旧暦の12月8日に、ムーチーを食べて子の成長
を願い、厄払いをします。2022年は1月10日に
ムーチーの日がありましたが、今年は12月30日
もムーチーの日となっています。(2023年は無い
ようです。)

- ★食べる際は、のどに詰まらせないよう大人がしっかり見守り、少しずつ食べさせます。
- ★食べる前に、水などで口腔内を湿らせてから食べるようにします。
- ★小さいうちは、蒸しパンで代用。
沸騰した湯に月桃の葉を少量浮かべて蒸しあげると、やさしく香るムーチー風味の蒸しパンを楽しめます。



胃腸が疲れてきたら…ホッとできる食べ物を！

イベント続きの12月は、ごちそうも続き胃腸が少し疲れてしまいます。
おむすびに具沢山のスープなどで、ホッとできる食事時間を作りませんか。
おむすびはビニール袋にご飯を入れ、お子さんに握ってもらっても
楽しいですし、スープの具材は冷蔵庫に余っている野菜を使えます。
みそ汁の他、コンソメや中華スープの素を活用したり、ごま油を少し足し
てもおいしいです。牛乳や豆乳を加えるとまろやかさが増し、子どもも食
べやすくなります。肉・魚・卵・豆腐などのタンパク食材を入れれば
栄養バランスもばっちりですね。

