



給食だより

2025年12月号



今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さも一段と厳しさを増す冬は、空気が乾燥し風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。体調管理には気を付けて、新しい年を元気に迎えられるように過ごしていきましょう！

☆みんな一緒に食べよう！☆

年末年始はクリスマスやお正月など、家族や親しい人と共に食事が出来る良い機会です！
大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層美味しく感じることにも繋がります。
ぜひ、家族みんなで食事の時間を楽しんでくださいね♪

乳幼児期の子供は、親の食生活習慣の影響を大きく受けて育ちます。最近では様々な「こ食」が増えており、子どもの心の健康に影響が出るため問題視されています。



孤食…一人で食べる

個食…家族がそれぞれ違う物を食べる

固食…自分の好きなものだけ食べる

できれば1日1回はみんなで一緒に、毎日が難しい場合は週に1度だけでも、家族で「いただきます」ができると、子どもは嬉しく感じます。

《共食のメリット》

- ・偏食の防止
- ・食習慣や食行動を身に付ける
- ・食事のマナーを身に付ける
- ・食の知識や興味を増やす
- ・コミュニケーション力を育む



「こしょく」について、詳しい記事を紹介しています♪
ぜひご覧下さい！>>



12月22日は《冬至》です



冬至は1年で最も短くなる日です。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るという習慣があります。かぼちゃにはビタミンAなどが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとはゆず湯に入つて体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう！

レシピ紹介中♪



良いお年を
お迎え下さい