



給食だより

令和6年 12月号

摂津ポツポツせんのりおか保育園

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。年末は忙しさのため
にあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子ども達と一緒に大掃除をしたりお正月
やおせち料理の準備をしたりと昔から残る風習を伝える良い機会です。十分な睡眠とバラン
スの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう。

今年の冬至は12月21日(土)

24節気の1つで、最も昼の時間が短くなる日。

冬至の七種

「ん」がつく食べ物で、食べると「運」を呼び込めると言われています。ビタミンや食物繊維などの栄養があり風邪予防もできる食材です。



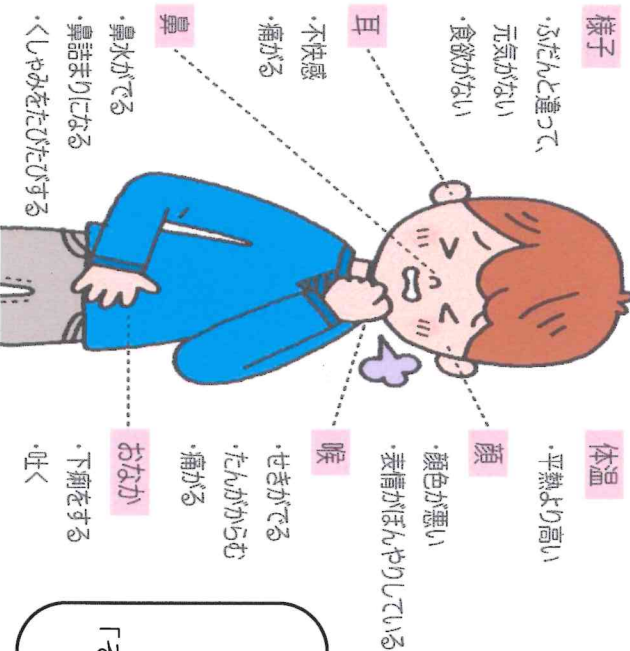
～風邪を予防しましょう～



これからの季節は、寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう。



子どもの風邪の症状



～風邪予防のポイント～

- 「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。
- バランスの良い食事を摂ること
- 十分な睡眠をとること
- 手洗いやうがいをしっかりすること
- 元気に遊んで体を動かすこと

大晦日の年越しそば

大晦日にそばを食べる理由として、

「そばのように細く長く生きられるように」

と長寿を願ったり、

「そばのように家族の縁も細長く続くように」

との意味がある。

