



給食だより

早いもので今年もあと1か月。日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。風邪をひかない丈夫な身体づくりができるよう日々美味しい給食作りに励みます。楽しみがいっぱいの12月。温かい食事で寒さを乗り切りましょう！

夜が長い季節になりました

昼の時間がこれから長くなりますよ。という季節の折り返し地点の「冬至」の過ごし方のご紹介です。**冬至にかぼちゃ** 夏が旬のかぼちゃは常温で冬まで保存可能な野菜で追熟させることでより味わいが良くなり冬至の時期に美味しく食べられること、かぼちゃに含まれる栄養素が風邪予防の効果を期待できることから古くから冬至にはかぼちゃを食する風習があります。

ゆず湯に入ろう ゆずの皮には強い香り成分とビタミンCが豊富に含まれているため、お風呂に浮かべることで、これらの成分によりリラックス効果と乾燥しがちな冬の肌対策が期待できます。

一年の汚れを吹き飛ばそう！

新年をすがすがしい気持ちで迎えるために、大掃除をどうぞ家庭も多くあると思います。子ども目線で見つける汚れをきれいにしてもらうチャンス！どんな道具を使ったらきれいにできるかな？どうやったらびちょびちょの雑巾を絞れるの？集めたごみをうまく取り入れるにはどんな角度？汚れスポットを上手に見つけて、汚れと格闘する姿は毎年成長を感じる一つの一大イベントになること間違いなし。面倒と思っていた「大掃除」も子どもを巻き込んだ我が家の行事にしてみませんか？

こどもと伝統行事を行うメリット

行事を通じて季節を感じられる感覚を養う

生活環境が整備され、一年中作物が安定して収穫できる環境で育つ現代の子には、意識して行事を行わないと四季折々の楽しみを体験する機会が減ってしまいます。家族だけで行うのが難しい行事等は地域の催し物に参加したり、食卓に行事に因んだ食事をだし、その由来を伝えるなどして季節を感じましょう。

親と子供の絆を築く

多くの行事が、家族の健康や子の健やかな成長や幸せを願う想いが込められています。行事を通じてその思いを伝えることで、子の感情面の成長につながります。

自分が育った地域に愛着を持つ

年に数回でも地域の行事に参加することで、地域への愛着が育ちやすいものです。これからグローバルな時代を過ごすお子さんたちが他国の方に日本での体験を語る、そんな機会が増えてくるでしょう。

