



12月 食育だより



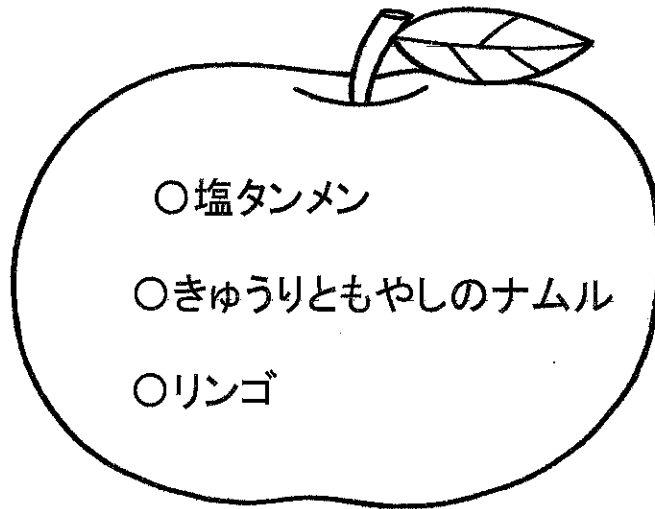
社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R3.11.26 発行

12月の食育目標は「食事のマナーや正しい姿勢に気を付け食べていく」です。姿勢よく座って食べることや皿やスプーン等の持ち方などのマナーを楽しく食事しながら意識し食べられるといいですね。園では姿勢よく食べたり発達に合わせた正しい持ち方でスプーン等を持ち食べられるよう声掛けを行っています。子どもの頃に身に付いた食事のマナーは大人になるとなかなか直しにくくなります。小さいうちから正しい食事のマナーを身に付けられるといいですね。

今月の食育

12月22日(水)

メニュー



○塩タンメン

○きゅうりともやしのナムル

○リンゴ



旬な食材

ミカン

冬といえばこたつでミカンではないでしょうか。ミカンに豊富に含まれるビタミン C には、粘膜を強化したり免疫力を高めたりする働きがあり、風邪の予防などに役立ちます。また、ミカンの酸味であるクエン酸には、疲労を回復させる効果があります。ミカンを食べ、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

ミカンの皮も大活躍です。お風呂に入れると血行促進、リラックス効果が期待されます。また、ミカンの皮には柑橘系の香り成分である「リモネン」が含まれています。リモネンは油分を溶かす働きがあるので壁に描かれた油性ペンの落書きやガスコンロにこびりついた汚れもミカンの皮でこすればとることができます。そのまま食べることもできます。皮にはポリフェノールの一種が含まれておりアンチエイジングに効果的です。

中身だけでなく皮にもいい効果があるミカンを積極的に摂取したいですね。

