



12月給食だより



令和7年12月1日発行

両国・なかよし保育園 栄養士

今年も残すところあと1か月となりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥しやすいため風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根野菜や、ビタミンがたっぷり含まれている葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこ類などを食べ、風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさんです。それぞれの行事にまつわる食についての由来を子どもたちに伝えていきながら楽しみたいですね。

冬至について



冬至とは、1年で1番短くなる日のことをいいます。今年は12月22日（月）です。この日は昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。

ゆず湯に入るのはなぜ？



昔から強い香りは邪気を寄せ付けないと言われています。冬に旬を迎えるゆずは香りがとても強く、身を清めるのに最適だったと言われています。また、ゆずには血行を促進し体を温める成分が含まれております。ゆず湯に入ることで風邪を予防します。



かぼちゃを食べるのはなぜ？

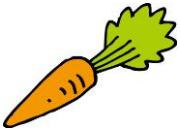


冬至には“ん”が2つ付く食べものを食べ、“運”を上昇させるという縁起担ぎの風習があります。その食べ物は7種類あり、冬至の七草といいます。七草の一つがかぼちゃです。かぼちゃは南瓜（なんきん）とも呼ばれ“ん”が2つ入っています。さらにカロテンなどのビタミンが豊富で、風邪の予防にぴったりの食べ物です。

冬至の七草



南瓜（なんきん）



人参（にんじん）



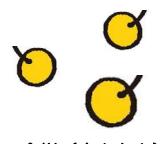
蓮根（れんこん）



銀杏（ぎんなん）



饅頭（うんどう）
→うどん



金柑（きんかん）



寒天（かんてん）



食育活動 ちゃんこ鍋づくり



11月14日の食育集会で両国国技館から話を広げ、相撲部屋で料理を担当するお相撲さんとちやんこ番と呼ぶことを伝えました。この日の給食はすみれぐみ、ゆりぐみ、ひまわりぐみに両国なかよし保育園のちやんこ番になってもらいちやんこ鍋作りのお手伝いをしてもらいました。



すみれぐみ
白菜ちぎり



ゆりぐみ
にんじんの型抜き



ひまわりぐみ
ちくわを包丁で半月切りに