

食育だより



共栄保育園・みのり園

2022年11月25日発行

朝晩の寒さも日に日に増し、冬の季節となりました。早いもので、今年も残りあと1ヶ月ですね。今年の冬は、昨年の冬同様に「平年より寒い冬」になるようです。冬支度は順調に進んでいますか？また、感染症などが流行しやすい時期です。手洗い・うがいや換気、湿度管理など体調管理に注意し、寒さを吹き飛ばして元気いっぱいにご過ごしましょう！

今回の食育だよりでは、食育活動の様子や、「冬至」についてご紹介します。また、ゆずジャムのレシピも載せておりますので、ぜひ、おうちでも作ってみてください♪

☆食育活動の様子☆



新米食べたよ♪

10月の給食で、新米おにぎりの日がありました！
乳児さんは、担任の先生が目の前で握ってくれました。幼児さんは、おにぎりの握り方を一緒に確認し、ラップの上から上手に”にぎにぎ”して自分のおにぎりを作り、とても楽しそうに食べていましたよ♪



裏面に続きます →

とうじ ☆冬至☆

今年の冬至は 12 月 22 日です。冬至とは、1 年で夜が最も長く昼が短い日です。冬至の日の日本の伝統的な過ごし方を見てみましょう。

●かぼちゃ（なんきん）を食べる。

昔の日本は、冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり保存しておける野菜が少なかったそうです。

かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、長期保存ができ、さらに保存中の栄養価の損失が少ないのが特徴です。

そんなかぼちゃを食べ、風邪などへの抵抗力をつけようと考えられていたそうです。



●冬至粥を食べる。

冬至の日に食べる小豆粥のことです。

小豆は赤い色をしています、赤は魔除けの色として「厄払い」、小豆には運氣を呼び込むという意味が込められています。

●「ん」がつく食べ物を食べる。

冬至に「ん」が付く食べ物を食べると「運」を呼び込めるといいうい伝えがあります。

また、以下のような「ん」が2つ付く食べ物は、「運盛りの野菜」と言われています。

- ・なんきん（かぼちゃ）・れんこん
- ・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんでん
- ・うんどん（うどん）

冬至の日の給食には、いくつ「ん」がついた食べ物が登場するか楽しみにしてください♪

●ゆず湯に入る。

運氣を呼び込む前に厄払いとして、古くから魔除けの色とされてきた黄色いゆずを入れたお風呂に入るようになったそうです。

また、香りの強いゆずのもとでは、邪気が起こらないという考えもあったそうです。

☆レシピ紹介☆

共栄保育園・みのり園にあるゆずの木をご存知ですか？園庭の畑の西側に植わっています。今年もたくさんの実がなり、段々と黄色く色付いています。12月には、ゆずの実を使って「ゆずジャム」を作る予定をしています。

そんな「ゆずジャム」のレシピをご紹介しますので、ぜひ、おうちでも作ってみてください♪



- ① 洗ったゆずを半分に切り、手でゆっくりと優しく絞る。（タネは取っておく。）
- ② ヘタを避けながら、①で絞ったゆず全部を薄く刻む。
- ③ 刻んだ皮と果汁の重さをはかり、同量の砂糖を合わせる。
- ④ 鍋に入れ、中火で混ぜながら煮る。（アクは取り除く。）
- ⑤ 白かったワタの部分が透き通ってきたら火を止め、完成。

◎お湯で割ってゆず茶にしたり、
炭酸でソーダ割りもおススメです！！

市販の「ゆず茶」には、
はちみつが使われているから、
1歳未満のお子さんに
飲ませないでくださいね！

