

# 食育だより



共栄保育園・みのり園

2023年11月25日発行

早いもので、今年も残りあと1ヶ月ですね。今年の冬は、暖冬になる可能性が高いといわれていますが、油断は禁物です。感染症なども流行しやすい時期になりますので、手洗い・うがいを始め、換気・湿度管理など体調管理に注意し、元気いっぱいに過ごしましょう！

今回の食育だよりでは、「冬至について」と「食育活動の様子」をご紹介します。

## 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。そんな12月22日の給食は、「さばの柚庵（ゆうあん）焼き、かぼちゃのそばろあんかけ」です。柚庵焼きとは、しょうゆ・さけ・みりんを同じ割合で合わせ、そこにゆずを加えた漬けダレに漬けてから焼いたものです。共栄保育園Instagramで毎日の給食をアップしていますので、冬至の日にはぜひチェックしてくださいね！！

では、他にはどんな冬至の過ごし方があるのか、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、病気への抵抗力をつけようと考えられていたそうです。



### とうじがゆ ●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」を呼び込めるといふ言い伝えがあります。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）

### ●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。

# ☆幼児・食育活動の様子☆

～梅ジュース・かき氷～

運動会の総練の日のおやつで、梅ジュースとかき氷を食べました。  
梅ジュースの梅シロップは、4歳児のみんなが作ってくれたものです。  
総練を頑張ったみんなは、冷たい梅シロップとかき氷で  
あつい体を冷やし、梅のクエン酸で疲れもふっとびました!!!



## ～新米おにぎり～

10月の食育の日に、新米についてのお話をしました。  
新米は、その年に収穫された直後のお米で1年で1番おいしい  
お米だということを伝え、お米のクイズもしました!  
そして、その日の給食は、新米おにぎりと豚汁でした。  
ラップの上から上手に“にぎにぎ”して自分のおにぎり作りを  
楽しみ、とてもおいしそうに食べていました♪♪



乳児さんも先生に  
手伝ってもらって  
作っていましたよ!



新米食べたよ♪

