

食育だより



共栄保育園・みのり園

2024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、昨年の冬よりも寒くなると言われています。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症なども流行しやすい時期になりますので、手洗い・うがいをはじめ、換気・湿度管理などを心がけ、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」と「食育活動の様子」についてご紹介します。

とうじ ★冬至★

今年の冬至は12月21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21日の給食は、“鶏のゆずみそ焼き”と 食べたら幸せ！冬至サラダ “です。“食べたら幸せ！冬至サラダ”は、下記でも紹介しますが、「ん」がつく食べ物を食べると「運」を呼び込める＝幸せになる という意味を込めてネーミングしました♪共栄保育園の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、ご紹介します。

●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」、小豆には運気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」を呼び込めるという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
- ・うどん（うどん）

●ゆず湯に入る。

運気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・梅ジャム・キウイジャム～

10月の運動会総練の日に、梅シロップを
水で割った梅ジュースを飲みました！
梅の実を、梅ジャムにしました！
園庭で採れたキウイもジャムにし、
ヨーグルトにのせておやつで
食べました♪（幼児・ぱんだ）



梅ジュース、おいしい～！
運動会、がんばるぞ～！！



～新米おにぎり～

今年も新米の時期がやってきました！！
そう組さんが作ってくれた梅干しを
混ぜた梅おにぎり・塩おにぎり・
菜飯おにぎりの3種類を幼児さんは
自分で握って食べました！
そう組さんは、クッキングで豚汁と
おにぎりを作ってくれましたよ！！



みんなが食べやすい大き
さってどのくらいかな～??
おいしくな～れ～！！

～さつまいもの味比べ～

園庭で育てたさつまいもを幼児さんが
収穫してくれました。八百屋さんの
さつまいもと味比べをしながら
おやつを楽しんでいました♪



八百屋さんから届くさつまい
もと園庭のさつまいも、どっ
ちが甘くておいしいかな～?!

次回の食育だよりは2月です。