

12月

食育だより

2024.12

ニチキッズぐし保育園



子どもたちが大好きなクリスマスの季節。

今年も残りわずかとなりますが、栄養バランスのよい食事を心がけて風邪に負けない体づくりを目指していきましょう。
普段の食事では冬野菜なども取り入れて栄養バランスのよい食生活を意識していきましょう。

冬至にすること

12月21日(土)、一年で最も昼が短くなる『冬至』。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないと言われています。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りが邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。



大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年1年の厄を断ち切る」という意味で江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらに細く長い長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるためにそば粉を丸めた物を使ったことから金運が良くなるように、といった願掛けもあったようです。当園では、12月27日午後おやつで沖縄そばを提供しますので、お楽しみに!



食育の様子

11月20日(水) 全クラス対象でしいたけ栽培をしました。

栽培キットに霧吹きを使用して水をかけるだけで簡単にできるそうで、みんな実った時に食べることを思いながら真剣に取り組んでいました!今から食べるのが楽しみです!



本年も大変お世話になりました。

来年もよろしくお願いいたします。良いおとしを。

