

今年もあと1ヶ月となりました。クリスマスに大晦日とイベントが盛りだくさんの12月は、家族で過ごす時間も多くなります。クリスマスパーティーの食事の準備や後片付けなどは、子どもにもお手伝いをしてもらいたい良い機会です。楽しくお手伝いができると、子どもの食への関心も高まります。

大晦日と年越しそば

1年の最後の日「大晦日」。毎月末を「晦日」と呼び、1年の最終日ということで「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代から定着したと言われており、「そばのように長く生きられるように」、「切れやすいそばのように、旧年の苦勞や災厄をさっぱり切り捨てよう」など、様々な意味があります。家族で一緒にゆったりと新年を迎えたいですね。



冬至にすること



今年は12月21日に冬至をむかえます。一年で最も昼が短くなる冬至。連がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜(なんきん)を食べます。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ました。この日に南瓜を食べると、風邪をひかないといわれます。柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。※肌に刺激を感じた場合は入浴をお控えください。



きのこ割きをしました



きのこを割いたものは給食のお汁に入れてくれてみんなでおいしくいただきました！

BIGな
エリンギ発見

いっぱい、いっぱい
割いちゃうよ！

ちょっと、怖い…

ぶいっ

集中、集中！

じゃじゃーん！

