12月 給食だより

令和６年１２月１日　幼保連携型認定こども園　中央文化保育園

今年も残すところあと１ヶ月となりました。
長いようで短かった１年ですが、みなさんは元気に過ごすことができたでしょうか？
いよいよ寒さも本番です。風邪やインフルエンザに気をつけて残りの毎日を楽しく過ごしましょう。
１２月はクリスマスやもちつきなど、おいしい行事がたくさんあります。
今月も季節の料理を楽しみたいと思います。

冬至ってなに？

冬至とは、１年で１番昼が短くなる日のこと。今年は１２月２１日（土）です。
この日は昔からゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

ゆず湯に入るのはなぜ？

昔から強い香りは邪気を寄せ付けないと言われており、冬が旬であるゆずは香りがとても強く身を清めるのに最適だったようです。また、ゆずの成分が血行を促進し体を温め、風邪を予防します。

かぼちゃを食べるのはなぜ？

冬至には『ん』が２つ付くものを食べて『運』を上昇させるという縁起かつぎの風習があります。その食べ物は７種類あり、冬至の七草と呼ばれます。その七草の一つがかぼちゃです。

かぼちゃは南瓜（なんきん）とも呼ばれ『ん』が２つ入っています。さらにカロテンなどのビタミンが豊富で、風邪の予防にぴったりの食べものです。

冬至の七草

南瓜（なんきん）・人参（にんじん）・金柑（きんかん）・饂飩（うんどん）→うどん
蓮根（れんこん）・銀杏（ぎんなん）・寒天（かんてん）

おもち のおすすめ絵本

0～2 歳児向け『ピピとキキのもちつきぺったん』

作 きしらまゆこ
（フレーベル館）

かわいい２匹のうさぎ、ピピとキキがもちつきをします。２匹のお耳には、ピンクのリボンと黄色のリボン。息を合わせて「ぺったん」「はい！」。何度でもめくれる、楽しめる新感覚のしかけ絵本です。

3～5 歳児向け『おもちのきもち』

作 かがくい　ひろし
（講談社）

主人公はお正月の鏡餅。ぺったんぺったん頭をたたかれ、のばされ、あんこやきなこをつけられたあげく、食べられてしまう！そこで鏡餅は食べられる前に逃げ出す決意をして…。

こいす組（2歳児）給食の様子