



令和3年 12月

今年も残すところあと1か月となりました。12月は発表会、お餅つき、クリスマス会など楽しい行事が盛り沢山で楽しみですね！

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい時期です。身体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉物野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。



今月の食育目標は **伝統行事に親しもう** です！

近年、ハロウィンやクリスマスが行事の1つとして定着してきていますね。日本の伝統行事を行う機会が減ってきているのではないのでしょうか？ そこで【冬至】と【お餅つき】をご紹介しますと思います！

○冬至の日はかぼちゃとゆず湯

冬至とは、1年のうち1番太陽の出ている時間が短く夜が長い日のことです。冬至の日には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入る文化があります。

□かぼちゃ

運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。「冬至に南瓜を食べると1年間風邪をひかない」と聞いたことはありませんか？昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として、冬に食べていました。そのためこの日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

子どもたちが元気に過ごせますようにと願い園でも冬至の日はかぼちゃを食べます！

□ゆず湯

お湯に入り病気を治すという意味の湯治=冬至の語呂合わせと、ゆず=融通がききますようにという願いから、冬至にはゆず湯に入ると良いと言われています。また、ゆずは冬が旬です。ゆずの皮にはビタミンやクエン酸が豊富で、ひびやあかぎれを治したり湯冷めを防ぐと言われています。

○かぼちゃの含め煮

材料(1人分) 22日の給食で提供予定です。

- ・かぼちゃ1口サイズのものを3個
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・出し汁 大さじ3

①かぼちゃは種とワタを取り、3cm角に切る。

②鍋にかぼちゃ、出し汁、しょうゆ、みりん、砂糖、を入れ、蓋をし中火にかけ、蒸気が上がったらい一度中を見て、ひっくり返し、弱火で10分間煮て火を止め、余熱で煮含ませる。

○かぼちゃのチーズ焼き

材料(1人分)

- ・かぼちゃ1口サイズのものを3個
- ・ピザ用チーズ お好みで

①かぼちゃを並べ、上からチーズをのせる。

②①を5分程焼き、完成。

園でも人気で子どもたちもよく食べています！



【お餅つき】

餅つきは、人々に一体感が生まれ、自分がその一員であるという自覚をもたらします。



正月の鏡餅、雛祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど日本の行事食を作って食べる機会は減ってきていますが、行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

保育園でも、17日(金)にお餅つきを行う予定です。今年一年の成長とそれを支えてくれた大地の恵みに感謝し、「来年も元気に過ごせますように」と願いを込めて、お餅をつきたいと思います！