



令和4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、クリスマスなど楽しいイベントが盛り沢山ですね！また、朝晩の寒さが一段と厳しくなり本格的な冬の季節がやってきました。風邪をひきやすい季節ですので体を温めてくれる根菜類やいも類、ビタミンが豊富な野菜や果物など旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。



今月の食育目標 伝統行事に親しもう



## ● もちつきを経験し、伝統行事に親しもう

〈餅つき〉

日本では昔からお祝いのときに餅を食べてきたという風習がありました。稲は古くから神聖なものとして考えられ、稲からとれる米は生命力を強めると大切に扱われていたそうです。米について固めた餅はその力が強いとされていたことから、お祝い事や特別な日に餅つきをするようになったと言われています。

今年度は16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るよう願いを込めて行おうと思います！



## ● 伝統的な食文化や食生活を知ろう

〈冬至〉

今年の冬至は12月22日(木)です！冬至は1年の中で最も太陽の位置が低く、昼の長さが短くなる日のことを言います。冬至にはだいこん、にんじん、れんこん、ぎんなん、かんとん、うん(う)どん、なんきんなど「ん」がつく食べ物を食べると運を呼び寄せると言われています。これらの7つの食材は冬の7種とも呼ばれています。南瓜(なんきん)は夏が旬ですが比較的長い間保存が可能のため冬までもち、貴重な栄養源として昔から食べられてきたことも冬至でかぼちゃが食べられている理由とされています。

今月のレシピ

### ● かぼちゃの含め煮(子ども2人分)

- ・かぼちゃ(1口大) 4つ
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・だし汁 40g

- ① かぼちゃは1口大にカットする。
- ② 鍋にかぼちゃを入れ砂糖とだし汁を入れて中火にかける。
- ③ かぼちゃがやわらかくなったらしょうゆを加えひと煮立ちさせる。完成。



22日の給食でも提供予定です！

### 11月の調理活動の様子(パンづくり)

今月の調理活動は幼児組でパン作りを行いました。生地をこねたり好きな形に成形する作業をやってもらいましたが、子どもたちはとても楽しそうに取り組んでいました。焼きあがったパンは給食の時間に提供し「美味しかったよ」と嬉しそうなお声も聞こえました。自分で一生懸命作ったパンは格別でした♪

子どもたちにも好評だったのでまた来年度もパン作りをしようと思っています！

