



令和 7 年12月1日発行
おとぎ保育園
栄養士 由井

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！ 早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。子どもたちのために日々美味しい給食作りに励みたいと思います。



冬至とは、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

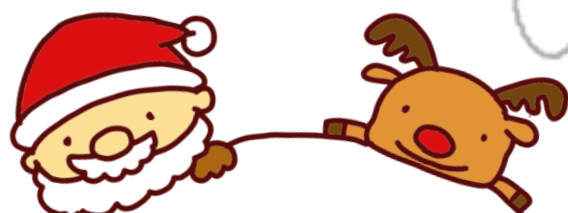
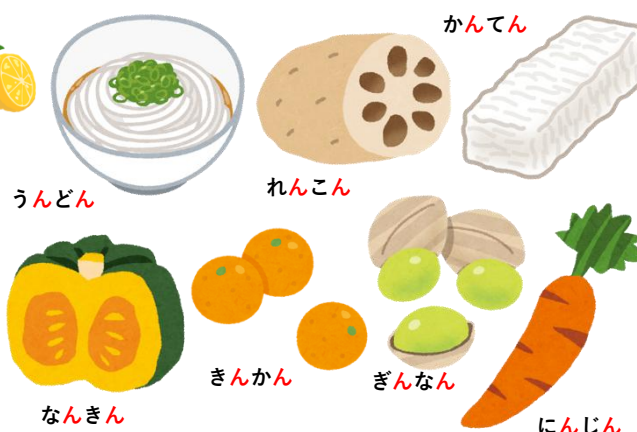
冬至には、「ん」の文字が含まれる食べ物を食べると、運氣が良くなると考えられています。

また、「小豆」は赤い色は邪気を払うと考えられていたことから、冬至の日の朝に小豆粥を食べるとよいとされていました。朝から小豆の入ったお粥を食べたら、しっかり体も温まりそうですよね！

また、冬至と言ったら柚子湯が欠かせません。

冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもありました。

果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。



12月の献立

19日(金)はクリスマス献立です。

26日(金)は年越しうどんです。

午後おやつはお誕生日ケーキです。

27日(土)が年内最後の給食です。

献立は変更になる場合がございます。

ご了承ください。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊シチューなどは体を温めてくれます。長ネギ、玉ねぎ、生姜、ニンニクなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環が良くなると免疫力が高まり風邪の予防にもなります。朝食にも温かいスープや味噌汁を添えると良いでしょう。

年越しそばを食べる意味

大晦日にそばを食べる理由として、「そばのように細く長く生きられるように。」「そばのように家族の縁も細く長く続くように」との意味もあるそうです。

