



# 給食だより



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。



## 12月22日 冬至

冬至とは、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

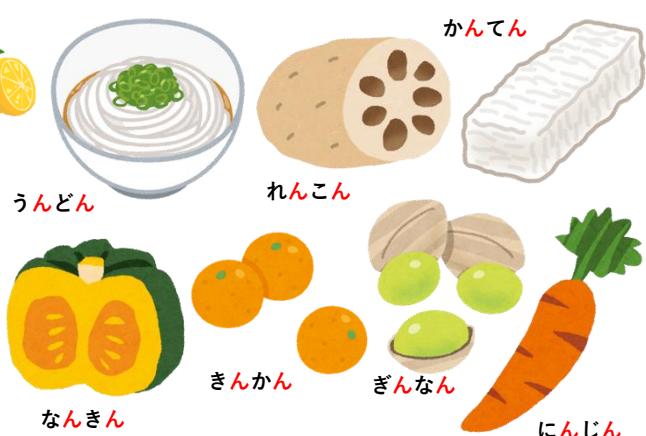
冬至には、「ん」の文字が含まれる食べ物を食べると、運気が良くなると考えられています。

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す。朝から小豆の入ったお粥を食べたら、しっかりと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<sup>に</sup>細く長く生きれるように。」「そばのよう<sup>に</sup>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。

