

12月



みちのこ保育園
令和5年12月1日

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月になりました。
朝晩の寒さも日に日に増し、体調を崩しやすい時期でもありますので、
生活習慣をしっかりと整えて免疫力を高め、元気に冬を乗り越えましょう☆

冬至について

冬至は、1年の間で昼がいちばん短く、夜が長くなる日です。昔の人は、香りの強いゆずや色鮮やかなかぼちゃを取り入れることで、病気などの災いをはらおうとしたそうです。ゆずには、体を保温する効果があり、ゆず湯に入ると体がポカポカ温まり風邪をひきにくくなると言われています。また、栄養豊富なかぼちゃなどを食べる習慣もあります。かぼちゃは、ビタミンを含み栄養価が高い食材です。夏の野菜でありながら冬まで長期保存ができることから、栄養補給や風邪などの予防として食べられていたそうです。

●冬至の食べ物

～南瓜（なんきん・かぼちゃ）～

冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、病気をしないという言い伝えがあります。「ん」が二つ付く、「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」「ぎんなん」などは、特に縁起が良いとされています。

～小豆（あずき）かゆ～

小豆の赤い色が、災いをはらうと信じられていて、冬至の時に小豆かゆを食べる風習があります。

今年の冬至は、12月22日です。保育園では、深谷の郷土料理である煮ぼうとうと共に、かぼちゃのいとこ煮にしてお給食で食べたいと思います。



7つの「こ食」とは

- 「孤食」 家族が不在で、一人だけで食事をする
- 「小食」 1回の食事量が少なく、少量しか食べない
- 「個食」 家族一人ひとりが別々に違うものを食べる
- 「子食」 大人が不在で、子どもだけで食事をする
- 「粉食」 パンやパスタ、ピザなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる
- 「固食」 決まったものや、好きなものしか食べない
- 「濃食」 濃い味付けのものばかり食べる

みんなが同じ食卓で食事をする事で食事の楽しさを感じることができます。食欲が沸き、苦手なものも食べてみようという意欲にも繋がるので、食事時間をより良いものに出来るように心がけましょう。