



給食だより 12月号



令和5年12月 志村さかした保育園

早いもので今年も残すところ、あと1ヵ月となりました。今年は11月に入っても季節外れの暖かい日があったり、急に気温が下がったりと、毎日の気温差が激しく体調を整えるのが大変です。これからの季節は寒さと乾燥で免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。栄養と睡眠をしっかりととり、この冬も元気に過ごしましょう。



12月の食にまつわる風習

12月はクリスマスや冬休みなど楽しいイベントが盛りだくさんです。食にまつわる風習も多い季節です。その由来を知り、ぜひご家庭でもお子さんと一緒に日本の食文化に親しんでみてはいかがでしょうか。

冬至



1年の中で太陽の位置が最も低くなる日です。この日は昔からかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習があります。かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なので風邪予防に効果的です。ゆず湯はゆずの木の寿命が長いことや病気に強い点にあやかり、無病息災を祈ってゆずを浮かべたお湯に入ります。

今年の冬至は12月22日（金）です。保育園では当日、かぼちゃのスープを提供します。

年越しそば



・長寿、延命を願って
そばが細く長く伸びることから食べることで寿命が延びるとされています。

・災厄を断ち切る
そばは切れやすい食べ物です。そのため、一年の最後に食べることでその年の災厄と縁が切れるとされています。

・金運向上
江戸時代の金細工職人は加工中に飛び散った金を集めるとき、そば粉で作った団子を使っていたそうです。このことから「そば=金を集める」縁起物とされたようです。



体を温める食事で寒い冬を乗り切りましょう！

冬に旬を迎える食材は体を温める効果があります。大根、かぶ、ねぎ、白菜、れんこんなどの冬野菜や、生姜などの薬味は体を内側から温めてくれます。また、冬に獲れるブリやタラなどの魚も体を温めてくれます。どの食材も加熱をすることで体を冷やす作用が弱まります。冬に美味しい大根ですが、生のままでは体を冷やすので、これからの季節は煮て食べるのがおすすめです。