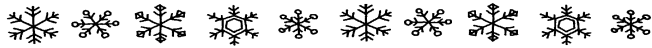


# じんぐん

令和元年 12 月号 中山保育園

## 〈畑の大根〉

10 月末にまいた大根の種が、寒さに負けずにたくさん芽が出ました。1 ヶ月が過ぎた 11 月 25 日（月）の朝に間引きをし、その日の昼食に量が少なかったこともあって、きりんぐみに昆布和えとして出してみたところ、「あま〜い」「おいしい!」とすぐに無くなってしまいました。新鮮な野菜は手を加えなくてもおいしいことを子どもたちはわかっているようです。早く大根が大きくならないかなあ〜



## 体をあたためましょう

外は寒く、風邪などが流行る季節になりました。寒い冬は土の中でできる根野菜や寒い地方で採れる果物・色の濃いものなど、体を温める食べ物を食べて体の内側からしっかり温まりましょう。根野菜をたっぷりの温かい具沢山みそ汁を食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。以外に根野菜のクリームシチューも美味しくいただけますよ



## 冬至の日（12月22日 日曜日）

冬至は、一年で最も昼が短くなる日です。ビタミン A の豊富なかぼちゃは、風邪予防に役立つとして、夏に採れたものを保存し、この時期に食べるようになったとも言われています。保育園では、19日の昼食で『冬至かぼちゃ』を予定しています。風邪をひかないで、元気にこの冬を乗り切れるように、みんなで味わいたと思います。

## 〜伝統食（おせち）について

日本の伝統食の一つに『おせち』があります。おせち料理とは3月3日、5月5日のような節句に作られる料理のことです。節句のうち最も重要なのが正月であることから、現在は正月料理を指すようになりました。家族揃ってゆっくり過ごせるよう保存のきく料理を作ったといわれています。地域や家庭によっておせち料理の内容は違いますが、料理を通して健康や幸せ、豊作を願う心は同じです。是非、ご家庭でも日本の伝統食を伝えていきましょう。12月28日の昼食は、おせちに近い食事になっています。