



# たべるのだいすき



柏木保育園

給食日より  
R5. 12月号

12月はクリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。心を落ち着かせて、冬至のゆず湯やおせち作り、大晦日のひと時など、家族でゆっくりと過ごす時間が持てるといいですね♪  
最後になりましたが、今年も給食にご理解・ご協力いただきましてありがとうございました！

## 冬至(12月22日)



冬至は1年の中で1番昼の時間が短い日です。今年は22日が冬至にあたります。太陽の力が最も弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

### 冬至の七草

なんきん(かぼちゃ)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんとん、うんどん(うどん)。「ん」が2つ付くことから、たくさんの「ん=運」を呼び込めるという縁起をかついだ食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。

### 小豆

古くから赤は邪気を払うと言われ、赤い小豆を使った「冬至粥」や小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」が食べられています。

### ゆず湯

江戸時代、ひび、あかぎれ、風邪予防の目的で銭湯で湯にゆず浮かべたことから、「冬至(とうじ)と湯治(とうじ)」「健康であれば融通が利く」の語呂を掛け合わせた説や、ゆずを太陽に見立てた説などがあります。ゆず湯には血行促進、保湿効果などの効果があると言われています。

## 食育クイズ

Q. ジャガイモは植物のどこの部分でしょうか？

- ①根 ②花 ③茎

## 大晦日(12月31日)

毎月末に江戸の商人が縁起物としてそばを食べていたことから毎月末が「そばの日」とされています。

特に大晦日の夜に縁起を担いで食べる年越しそばは、そばのように細く長くと長寿を願うという意味もあります。



## 11月の食育活動

### きのこを見ました！

11月6日、1歳児クラスで「きのこを見る」という食育活動を行いました。しめじ、えのき、まいたけ、しいたけ、エリンギ、なめこの6種類のきのこを用意し、見たり匂いを嗅いだり触ったりしてもらいました。同じきのこでもいろいろな形があることで、子ども達は興味津々の様子。一つずつ名前を教えたところ、6種類全ての名前を覚えて言えるようになった子もいました！

食育クイズの答え  
◎ ③  
春と秋に旬を迎えるじやがいも。土の中で育ち、根が太くなるので根が変化すると思われ、ちです。土の中の先端が膨らみ、じやがいもになります。

## ☆レシピ紹介☆

### 冬至かぼちゃ

#### (4人分材料)

かぼちゃ1/2個、小豆250g、砂糖350g、塩少々

#### (作り方)

- ①かぼちゃは一口大に切り、小豆はきれいに洗っておく。
- ②鍋に小豆と水を入れ中火で煮る。煮立ったら一度水を捨て、さらに水を入れて小豆が柔らかくなるまでよく似る。途中水がなくなったら足しながら煮る。
- ③小豆が柔らかくなったら砂糖を入れ更に煮る。
- ④切ったかぼちゃを鍋に入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤塩を入れ、味を調える。

