



おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園 仙台保育園

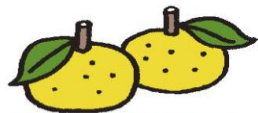
給食だより

令和7年12月号



年末年始を元気に過ごしましょう

なんとなく慌ただしい12月。こどもたちの生活リズムはふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



冬至にすること



保育園では12月22日の午後のおやつで冬至かぼちゃを食べます。

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



旬の食材から

●ほうれん草

ほうれん草には造血作用のある葉酸や赤血球の元となる鉄が豊富に含まれます。卵や肉などのたんぱく質と合わせると鉄の吸収率が高まります。

●ごぼう

水溶性の食物繊維イヌリンと不溶性のセルロースなどの食物繊維が腸内環境を整えてコレステロール値を下げます。特にセルロースには便秘の解消や血糖値の上昇を抑える効果もあります。



箸の持ち方

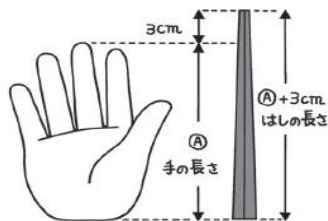
日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも食文化の特徴です。

箸を使う前に……

年齢ではなく手指の発達段階に合わせて鉛筆の持ち方でスプーンをもって上手に扱えるようになってから始めましょう。

箸のサイズは……

手の長さ+3cmが目安です。



(こどもの栄養 2025年12月号より)

和食には かかせない 箸について

正しい持ち方は……

- ・鉛筆の持ち方で、箸を1本持つ。
- ・もう一本の箸を親指の付け根から通して、中指と薬指の間に置く。
- ・下の箸は動かさず、人差し指と中指で挟んだ上の箸だけ動かす。



和食の日の活動 ～だしを味わう



11月24日の和食の日の活動の一環で、以上児クラスを対象に「だしを味わう食育活動」を行いました。

毎月の和食の日に、和食には「だし」が使われていることを伝えてはいましたが、だしが何からどのように作られているかを知る機会は少ないのではないのでしょうか。

昆布とかつお節から混合だしを取り出す様子を見学。鍋で煮だしただしをざるを使い透明なボウルに濾して、黄金色のだしが現れると、こども達から「うわ～きれい！」と声が上がりました。実際にだしを飲んでみると、「おいしい」「早くおかわりしたい」との嬉しい声もきかれました。毎日難しいですが、時間のある時にだしをとってみるのもおすすめです。

今月の
お弁当の日は
12/2(火)です

たんぽぽ組以上のクラスは
おにぎりと簡単に食べやすいおかずの準備をお願いします。
果物と牛乳は保育園から出ます。

