

# きゅうしょくだより



12月

2025年12月1日(月)

ひらお保育園

12/22(月)は冬至です。

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。  
ご了承ください。

風が冷たくなり、寒くなってきましたね。  
体を温めてくれる作用のある食材を食べて、寒い冬を乗り切りたいですね。

今月は冬至があります  
冬至とは、一年の中で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。  
昔は、一年で最も昼が短いことから冬至には運気が下がり、身体も弱るとされていました。  
そのため幸運を呼び込むといわれる「ん二運」のつく食べ物食べるようになったそうです。



なぜ「冬至にはかぼちゃを食べる」という習慣ができたのか?  
かぼちゃは、別名なんきんと呼ばれています。また、かぼちゃの旬は夏ですが、長い期間貯蔵ができる事、栄養価が高いことなどが挙げられています。

この他にも、冬至にはゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるという言い伝えもあるそうです。  
冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入って元気に年末年始を迎えてください。

12月のリクエスト献立は、「ほしぐみ」からです。

12月の一日分の献立を5歳さんに考えてもらいました。まずは食べたいものを一人ひとりインタビューし、ジャム付きのパンか、カレーライスが候補にあがりました。  
カレーライスは毎月給食に出るよね、とお話しして 主食はパンにしようと決まりました。  
その次はパンに合うおかずを考えていきました。主菜は鶏のからあげ、副菜は小松菜を使ったおかずとのことで栄養士が考えておくねと伝えました。  
汁物はパンだからスープがいいと思うけど、野菜のスープか豆乳のスープはどっちがいいかな?と聞くと12月は寒いから豆乳のスープ!と。豆乳スープにカボチャを入れるか、入れないかで意見が分かれましたがカボチャが苦手で入れたくないという子の意見を聞いて今回は豆乳スープに決めた、やさしいほしの5歳さんたちでした。

## ◆旬の食材◆ ~南瓜~



南瓜は冷えから体を守る野菜です  
栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスで、なかでも豊富なのはカロテン。  
肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。  
ビタミンEも豊富に含まれていて、血行促進し体を温める作用があるので、冷え性の緩和に効果的です。  
旬は夏~初秋ですが、丸のままなら冷暗所で1~2ヶ月保存可能です。

・南瓜を色々な料理に入れましょう!

- ・南瓜を大量に茹でて置いてタッパーなどに入れて冷蔵庫へ保存しておきましょう  
食事の時に 汁物の中に南瓜をポンと入れるだけで栄養価の高い汁ものになります  
(生の南瓜は切るのが大変なので 冷凍の南瓜も重宝しますね 便利な冷凍野菜類を活用しましょう)