

12月の食育だより

今年も残りわずかとなりました。これからの季節は、クリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさんあります。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をして、元気に過ごしましょう。

“ほくほく” “あつあつ” “ふうふう” 焼き芋おいしいね!!

お芋ほりで収穫したサツマイモを濡らした新聞紙とアルミホイルで包み、炭火でじっくり焼きました。

中庭から香ばしいにおいがしてくると、2階の幼児組さんも1階の未満児さんも興味津々。何が始まるのかな？これは何？と中庭ウッドテラスにやってきた1歳児さん。アルミホイルの中のおいもを見せてあげると興味深そうに見ていましたよ。

出来上がった焼き芋をこどもたちの目の前で割りました。「ほかほか」「ほくほく」「やわらかくて、おいしそう」「黄色いね～」「いいにおい!!」「ふうふう」「あま～い!!」たくさんの感想が飛び出しました。五感をしっかり使って、「やきいも」を経験できたようです。

濡らした新聞紙で包んでから…



アルミホイルで包みます。



できたよ～！
お願いします。

さあ、
やくよ～!



おともだちと半分こして食べたよ。
あつたかくて、ほくほくだね!

1歳児さんもやってきて
さわつてみたよ。



あつたかいね～。
おいもやけてるかな?

冬至 (12月21日)

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっと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。

冬至の七種 (ななくさ)



「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のよい食べ物として、冬至に食べられています。

あずき

古くから赤色は邪気を払うといわれ、赤い小豆を使った「冬至かゆ」や小豆とかぼちゃと一緒に煮た「いとこ煮」が食べられています。



ゆず湯

冬至に入るゆず湯には、邪気を払う、身を清める、語呂合わせで「冬至→湯治」「ゆず→融通よく」など。さまざまな意味が込められています。また、血行促進や、身体を温めてくれる効果があり、ゆずのさわやかな香りによりリラックス効果があるのも特徴です。ぜひ、今年の冬至はご自宅のお風呂でゆず湯を楽しんでみて下さいね。



旬の食材

さば たら だいこん はくさい さつまいも さといも
ごぼう りんご みかん

12月の献立で使用しています

