



令和 7 年 1 2 月
社会福祉法人 国立保育会
国立 保 育 園
園 長 中澤 ゆう子
調理担当 栄養士

寒さも本格的になり、風邪が流行る季節になってきました。手洗い・うがい・栄養たっぷりの食生活で風邪に負けない体づくりをして、元気に過ごしましょう。また、季節の行事も盛りたくさんです。子どもたちに伝統的な文化を伝える機会にしたいですね。

～12月の食育目標～食事を通して行事に親しむ

12月は冬至、クリスマス会、もちつきなどたくさんの行事があります。それぞれの行事の意味を伝えながら、子どもたちが伝統的な文化に親しむ機会を作ってまいります。



冬至



○冬至とは・・・1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなっていき、春に近づいていく縁起のいい日とされています。

○なぜかぼちゃを食べるの？・・・昔の人々は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べていました。また、かぼちゃは南瓜（なんきん）とも呼ばれ、「ん」のつく食べ物は幸運を招くとされています。かぼちゃは冬場のごちそうだったのです。

○なぜゆず湯に入るの？・・・冬至は縁起のいい大切な日のため、ゆず湯で身を清めるという意味があります。強い香りは邪気を祓うと考えられており、旬である香りの強いゆずを使います。

ゆずの皮はリモネンという精油成分が含まれていて、血行促進作用があります。

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って元気に過ごしたいですね。



体をあたためて風邪を予防しよう



鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。



体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



保育園のレシピ

「さばのごま照り焼き」

【材料】 大人2人子ども2人分

- ・さば 4切
- ・生姜 1かけ
- ・砂糖 5g
- ・みりん 6g
- ・醤油 12g
- ・白ごま 10g

【作り方】

- ① 生姜はすりおろし、汁を絞る（生姜チューブでも代用できます）
- ② 砂糖～白ごまを混ぜ、①のしょうが汁も入る
- ③ さばを漬け込み、焼く