



おひさま通信



令和7年12月1日
こぼうしこども園

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられるこの頃となりました。冬野菜がおいしい季節です。冬野菜といえば、だいこん・はくさい・ネギ・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。今が旬の冬野菜から、ビタミンやミネラルを十分にとり、風邪に負けない体をつくりましょう。

カボチャを食べて運氣アップ!!



冬至とは一年で最も昼が短くなる日のことをいいます。この日に「ん」のつく食べ物を食べると「運」がよびこめるといわれています。にんじん・だいこん・れんこん・いんげん・ぎんなんなど、「ん」のつく食べ物を食べることを「運盛り」といって縁起を担いだそうです。縁起担ぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味合いもあります。冬至に食べる食べ物で一番有名なものは「かぼちゃ」だと思われていますが、これも運盛りとして食べられていました。かぼちゃは異名を「なんきん」といい「ん」のつく食べ物です。かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくため、冬に栄養をとるのに最適な食べ物でもあります。かぼちゃは栄養面でも優れていて、**ビタミンAやカロチンが豊富なので風邪予防にも効果的**です。風邪をひきやすいこの季節ですので、冬至にかぼちゃを食べて元気に冬を乗り切りましょう。給食では、12月24日のお昼に冬至かぼちゃがです。



先月の食育活動より



ぞら組
行事「七五三」
お祝い海苔巻き作り

ぞら組で今月の行事「七五三」にちなんで「お祝い海苔巻き作り」をしました。自分たちで好きな具材を選びオリジナルの海苔巻きを作ってたべました。



つき組
三角アップルパイ作り



にじ組
はくさいちぎり

指先を使って上手にできました!!



おせち料理の意味って?!

今は、おせちを重箱に作りお正月を迎えるご家庭も少なくなったように思います。改めてお正月の由来を知り新年を迎えてみてはいかがでしょうか。お正月は、**新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う行事**です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。数の子には「子孫繁栄」、黒豆には「まめに過ごし、まめに働けるように」、タイは「めでたい」、田作りは「豊作」エビは「長寿祈願」昆布は「よろこぶ」など、それぞれに意味があります。また、**鏡餅は年神様へのお供え**。もちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大晦日に飾って1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、調理して食べる習慣があります。ぜひご家庭でも無病息災を願い、おせち料理を作り、来年に備えてみてください。



♡♡こぼうしこども園人気メニュー♡♡ 「もずくスープ」

もずくには食物繊維やミネラルがたくさん含まれているので、腸内環境を整え、免疫細胞を活性化する働きがあります。



《材料》

- ・もずく10g
- ・にんじん5g
- ・チンゲン菜5g
- ・ほたて水煮缶1缶
- ・えのきだけ5g
- ・ねぎ5g
- ・コンソメ1.2g
- ・しょうゆ0.5g

《作り方》

- ①にんじん、チンゲン菜は千切り、えのきだけは2cm幅に、ねぎは小口切り、もずくは食べやすい長さに切る。
- ②鍋に、にんじん、えのきだけ、水を入れ火にかける。
- ③にんじんに火が通ったら、ほたて水煮缶、チンゲン菜を入れコンソメ、しょうゆで味を整える。
- ④最後にねぎを入れたらできあがり。

★みんな大好きもずくスープです。
ほたてのだしが出ていてとってもおいしいです。
お好みで溶き卵をまわしいれてOK!!

