



# おひさま通信



令和7年12月1日  
こぼうしこども園

寒さも少しづつ厳しくなり、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気アップ！！



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きます。

## 先月の食育活動より



そら組  
行事「七五三」  
お祝い海苔巻き作り



そら組で今月の行事「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！！

### 《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

### ♡♡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。



### 《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もOK!!

