

# 食育だより

令和6年度12月  
太田東保育園

今年も残すところあとわずかとなり、寒さも本格的になってきました。新しい年も元気に過ごせるようにバランスの良い食事を、生活リズムを崩さないように過ごしましょう。

## 年越しそば

12月末日は一年の最終日で大晦日(おおみそか)と言います。大晦日に食べる年越しそばには「そばのように細く長く生きられるように」「切れやすいそばのように旧年の苦労や災厄をさっぱり切り捨てよう」という意味があります。家族で年越しそばを食べ、ゆったりと新年を迎えたいですね。



## おせち料理

良い一年を過ごせるように食べるおせち料理、もともとは豊作を感謝し歳神様にお供えしたお下がりとしていただきました。地域によって種類は様々。どれも思いのこもった優しい料理、しっかり味わって来年も元気いっぱいにご過ごしましょう。



## 食育の日

毎月、食に関するお話をしています

今月は二つのお話をしました。



### ☆冬至かぼちゃとゆず湯

12月21日は冬至です。一年で一番昼が短く、夜が長い日で世界の各国では太陽の誕生日と考えられることが多くクリスマスやお正月につながってきます。また冬至にはかぼちゃをはじめ、おかゆやこんにやくを食べる習慣があります。そしてレンコンやみかんなどの「ん」がつく食べ物を七つ食べると幸福になれると言われていました。かぼちゃはなんきんとも呼ばれ「ん」がつき、風邪予防に良い栄養がたくさん含まれています。体を温めるゆず湯も寒い冬至には欠かせない習慣です。

### ☆おせち料理

新年を迎えるとおせち料理を食べる機会があります。日本の伝統的な行事食、どんなものがあるのか一部を紹介しました。

- ・えび（長寿）
- ・鯛（めでたい）
- ・昆布巻き（よろこぶ）
- ・田作り（豊作）
- ・かまぼこ（日の出）
- ・数の子（子孫繁栄）
- ・黒豆（まめに働く）
- ・蓮（見通しがきく）
- ・伊達巻（知識）
- ・栗きんとん（金）