



食育だより

12月



いよいよ冬到来！

今年も残りわずかになり、朝晩の冷え込みも一段と厳しくなって来ました。

12月(年末年始)は、一年で最も行事も多く、忙しい余りつつい体調を崩してしまいがちです。

家族全員が楽しく、元気にお正月を迎えられるように日々の健康管理には十分気をつけましょう。

12月22日は「冬至」です。

冬至には、「ん」のつく食材(7種)を食べると運気が上がるとされています。では何故「ん」のつく食材が運気を向上させるのかについては諸説があります。

「うん」を呼び込むといった説や、いろは歌の最後が「ん」なので一陽来復のように開運を願うなどといった説があります。

また、冬至には「冬至粥」を食べる習慣もあり、冬至の日に食べる粥で、一般的には小豆粥のことで、お祝いの日に赤飯を炊くように、小豆の赤い色は厄を払い運気を呼び込む縁起物とされてきました。

「ん」のつく食材7種とは……？

- ① にんじん… ② れんこん… ③ うどん…
④ カンテン… ⑤ ぎんなん… ⑥ きんかん… ⑦ 南瓜…



一年で一番忙しい年末年始がやってきます！



新しい年を迎えるための「大掃除」…家の中や、家の周りを隅々まできれいにします。

一年の終わりに家族みんなで大掃除をしましょう。

「12月の行事とくらし」



- ① しわす(師走)…12月の昔の呼び方
- ② おせいぼ(お歳暮)…お世話になった人に送る贈り物
- ③ クリスマスイブ…クリスマスの前の日、サンタクロースがやって来る
- ④ たいせつ(大雪)…雪が激しく降り出す時期のこと(8日頃)
- ⑤ とうじ(冬至)…一年で昼が一番短い日
- ⑥ すすはらい…家のすすやホコリを払ってきれいにする大掃除
- ⑦ としのいち(年の市)…年末に正月飾りなどを販売する市(店)
- ⑧ おおみそか(大晦日)…一年の最後の日、年越しそばを食べる。



年少さんが小松菜を収穫しました♥



「大きいのが採れた〜」
「僕も大きいのが採れたよ♥」



「どれにしようかな？」
「根っこがなが〜い」

子どもたちが苦手な葉物野菜！
土の中から小松菜が出てくるの初めてみるね♥



小松菜のお浸しを作ってみました。



「先生！おかわりちょうだい♥」



僕が採ったこまつなだ〜



「採った〜採った〜小松菜だ〜」



美味しい〜！♥小松菜大好き〜♥

5月に植えたサツマイモを全園児で掘りました♡
年少さんも・年中さんも・そして今回で最後となった年長さんも
みんな一生懸命掘りました♡



～ピース～♡最高だね♡



採ったぞ～やったね♡

お顔より大きいお芋さんだね♡

お友達と一緒に仲良しだね♡

「無我夢中」ってこういうことかな？



年中さんもホウレン草を収穫しました♡



美味しく作ってくれたの？(笑)

おかわりほしい
お友達～「ハ～イ」



畑から採るの初めてだね！

お野菜(葉物)が苦手だったのに「美味しい～」と食べてくれました♡
自分たちで収穫し、一つ一つ丁寧に水洗いをしてくれました。
美味しくないわけないよね～(笑)♡♡♡

葉っぱを引っ張るとちぎれるんだよね。



土がついているホウレン草は(初めて)だね？

みんな一生懸命だね!!

