



2017年12月
五十川保育園



寒さも一段と厳しくなり、温かいこたつやストーブが嬉しい季節となりました。
これから、クリスマス・お正月と子ども達が楽しみにしている行事が続きます。
1日3回栄養バランスの良い食事をとり、うがいや手洗いをしっかり行い、風邪の
予防をしましょう。そして、この季節は体を温めてくれる根菜類（ごぼう・人参・大根
かぶ）などを沢山摂りましょう。元気な体で、良い年末年始を迎えたいですね。

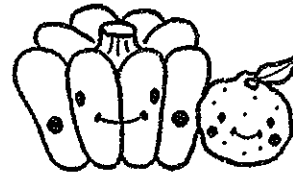


冬至 (とうじ)

12月22日(金)は「冬至(とうじ)」です。「冬至」とは、1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。
日本では、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり、地方によっては砂おろしや冬至粥を食べる風習があります。

「ん」のつく食べもの

にんじん・だいこん・れんこん・ぎんなん・うどん・きんかん・・・。
冬至に「ん」のつくものを食べると運が呼び込めると言われています。
かぼちゃは、漢字で書くと「南瓜(なんきん)」で、「ん」がつく食べものであるとともに、ビタミンAが豊富です。冬至にかぼちゃを食べる風習は、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもありました。
本来、かぼちゃの旬は夏ですが、かぼちゃは長期保存できるため、ビタミン不足になりがちな冬の時期には、大切な食材です。



冬至粥 (とうじがゆ)

昔から小豆の赤色は、邪気を祓う(はらう)と言われ、冬至にこのお粥を食べることで厄を払い、運気を呼び込む願いが込められています。

砂おろし

冬至にこんにやくを食べることを「砂おろし」といい、こんにやくを食べることで、体の中のいらぬものを外に出すと言われています。体を清めて運を呼び込む願いが込められています。

ゆず湯

運を呼び込むために体を清め、厄払いするためのものですが、ゆず湯には、体を温めて風邪を予防したり、香りによるリラックス効果もあります。



日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
15	金	初期：おかゆ・人参・さつまいも 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の煮物・わかめスープ	④ バナナ	
16	土	初期：そうめんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：四色そうめん・バナナ	④ ウエハース	
18	月	初期：おかゆ・玉葱・人参・ほうれん草・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	④ 桃缶	
19	火	初期：おかゆ・玉葱・人参・キャベツ・大根 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭の野菜和え・清汁	④ 5日チーズ 19日みかん	
20	水	初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック ひじきと野菜の煮物・オニオンスープ	④ パイン缶	
21	木	初期：おかゆ・大根・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 里芋の煮物・清汁	④ バナナ	
22	金	初期：おかゆ・南瓜・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のコトコト煮・南瓜スープ	④ せんべい	
9	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：煮込みうどん・バナナ	④ キウイフルーツ	
25	月	初期：おかゆ・白菜・玉葱・人参・小松菜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のそぼろ煮・野菜スープ	④ ウエハース	
26	火	初期：おかゆ・南瓜・玉葱・白菜・人参・かぶ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・南瓜の味噌汁	④ チーズ	
27	水	初期：おかゆ・さつまいも・里芋・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 四色野菜の煮物・さつまいもの味噌汁	④ 桃缶	
28	木	14日初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ 28日初期：おかゆ・人参・玉葱・さつまいも 中期・後期：おかゆ・人参スティック 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋の煮物・オニオンスープ 三色野菜の煮物・トマトスープ	④ 14日キウイフルーツ 28日ウエハース	
行事 12日 誕生会 初期：おかゆ・人参・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜の煮物・コーンスープ ※初期は毎日ペースト状になります。 ④牛乳				