

朝や夕方の方の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさんです。新しい年を気持ちよく迎えるためにも、3食バランスよく食べ、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

冬至



冬至とは1年の中で最も昼が短く、夜が最も長い日です。この日を境にだんだんと日が長くなっていきます。冬至の日にゆず湯に入りかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

今年の冬至は12月22日です。椋山こども園では給食に「かぼちゃのみそ汁」午後のおやつに「かぼちゃのきな粉団子」が出ます。

どうして冬至の日にかぼちゃを食べるの？

「南瓜（なんきん）＝かぼちゃ」を食べる習慣は、冬至に「ん」がつくものを食べると運がつくという言い伝えからだそうです。かぼちゃ以外にも、にんじんやれんこん、みかんなど「ん」がつくものを食べます。また、冬に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵でもあります。

どうして冬至の日にゆず湯に入るの？

ゆず湯に入るのは、ゆずの香りで邪気を払うとされ、血行を促進し体を芯から温めるからです。



ぜひご家庭でも試してみてくださいね♪



年越しそば

12月31日の大みそかに、年越しそばを食べられるご家庭も多いと思います。年越しそばには、「そばのように細く長く生きられますように」という意味が込められています。

《タンドリーチキン》



【材料】（幼児1人分）

◆鶏もも肉	50g	◆食塩	0.2g	◆しょうゆ	3g
◆三温糖	1.5g	◆ケチャップ	6g	◆にんにく	0.2g
◆カレー粉	0.2g	◆ヨーグルト（無糖）	10g		

【作り方】

- ① 鶏肉に塩をすり込む。
- ② ①の肉にしょうゆ、三温糖、ケチャップ、おろしにんにく、カレー粉、ヨーグルトを漬け込む。
- ③ 220～230℃のオーブンで10分程度焼く。

12月の献立に初登場します。お楽しみに！

