



給食だより



2024年12月

あっという間に月日が経ち、本年も残り少なくなってきました。
 皆さまにとって2024年はどんな1年でしたか？12月はクリスマスやお正月休みと子どもたちにとって楽しみが多いですが、空気が乾燥して感染症が流行しやすい月でもあります。栄養、休息をしっかりと取って、元気な体で年末年始を迎えましょう！！



12月21日は冬至の日



冬至とは季節を24つに分けた「二十四節季」と呼ばれる暦の一つで、「一年で1番昼が短い日」です。太陽の力が一番弱まる日で、翌日からは再び太陽の力が強まっていきますから、「太陽が生まれ変わる日」とも捉えられています。

冬至には何をしますの？

・ゆず湯に入る：柚子＝融通（ゆうずう）が利くようにという願いが込められているそうです。冬至の日にゆず湯に入ると風邪をひかないと古くから言われています。また「ひび割れ、あかぎれ等冬特有の肌荒れを防ぐ」という言い伝えもあります。

・かぼちゃを食べる

かぼちゃにはビタミンAが豊富で風邪予防に最適です。本来かぼちゃは夏の野菜ですが、長期保存がききます。冷蔵庫が無かった時代にも、栄養豊富なかぼちゃを食べて厳しい冬を乗りきろうという昔の人の思いが込められています。

さんいく保育園清澄白河

クリスマスイブっていつのこと？

12月25日のクリスマスは、イエス＝キリストの生誕を祝う日です。日本では12月24日のクリスマスイブが盛り上がりますが、この「イブ」とはいつのことをさしているか知っていますか？
 クリスマスイブの「イブ」は英語の「Evening」（晩）を指しています。つまり夕方の4時から夜の11時のことです。
 キリスト教会の暦は日が沈んだら新しい1日の始まりとされているため、
 12月23日夕方4時～12月24日夕方4時までがクリスマスイブ
 12月24日夕方4時～12月25日夕方4時までがクリスマス
 ということになるそうです。

さんいく保育園は12月25日にの昼食・おやつにクリスマスメニューを提供します。お楽しみに☆



今月の旬の食材



★小松菜★

鉄分・カルシウム・ビタミンCが豊富。江戸時代にアブラナとカブの交配によって作られました。栽培場所が南葛飾にある「小松川」から命名されました。



★大根★

葉に近いほど甘く、下に行くほど辛味が強くなります。消化を助け、整腸作用があります。食べすぎ、胃もたれには大根おろしにすると効果的です。

来年もよろしくお願い致します！！！！

今年も子供たちの栄養と健康について家庭内でもご協力いただきありがとうございました。

来年度も引き続き子供達たちの栄養と健康の手助けになるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

