



令和3年12月1日
井堀保育園

今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。寒くなってくると、インフルエンザや嘔吐・下痢が流行ります。年末年始を元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら、病気に負けない身体作りをしていきましょう。

おせち料理の由来

- 黒豆 … 「まめ」は「まじめに」という意味でまめに動き元気に過ごせますようにという願いが込められています。
- 昆布巻き … 「よろこんぶ」の語呂合わせ
- 伊達巻き … 形が巻物に似ていることから、学問向上
- 田作り … 豊作をねがって
- 海老 … 腰が曲がるまで長生きできますように、長寿の意味。



冬至のおはなし



12月22日は冬至です。
冬至に「ん」の付く食べ物を食べると、幸運になると言われています。かぼちゃは、別名「なんきん」とも言われ、「ん」が二つも入っています。その他に、「にんじん」「れんこん」などがあります。体を温める効果のある野菜です。保育園では、「かぼちゃ含め煮」を食べます。ゆず湯に入ると、ゆずの成分で血行が促進され、体が温まります。ゆずを絞った後、皮をネットに入れお風呂に入れると、香りも楽しめます。

旬の野菜



大根…この時期の大根は、みずみずしく甘みがあって美味しいです。ビタミンCが豊富で、風邪予防にぴったりです。おでんなどの煮込み料理も良いですが、「シャキシャキ」が楽しめるサラダもおすすめです。