



2025. 12. 1 戸塚愛児園

朝晩の冷え込みが厳しくなり、今年もあと一か月となりました。
これからクリスマスや年越し等、楽しいイベントが続きます。規則正しい生活と体を温める食事を取り、風邪やインフルエンザに気を付けながら過ごしていきましょう。



【冬至ってどんな日？】



冬至とは、一年で昼が一番短く、夜が一番長い日のことで、今年は12月22日になります。

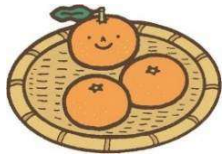
冬至には、運を呼び込むためにゆず湯に入ったり、運がつくといわれる「ん」の付く食べ物（かぼちゃ（なんきん）やにんじん、うどん等）を食べたりします。この中でも夏に収穫し、保存がきくかぼちゃを食べると、風邪を引かずに一冬過ごせるといわれています。

＜地域別の代表的な食べ物＞

北海道・東北地方：いとか煮（かぼちゃと小豆の煮物）
関東地方：かぼちゃ
関西地方：小豆粥
九州地方：ゆずを使った料理やゆず湯

園では、12月22日に「鱈の幽庵焼き」「かぼちゃのいとか煮」を提供して冬至を過ごします。

いとか煮というのは、固いものをおいおい（甥）入れて、めいめい（姪）煮込んでいくことからこのように呼ばれるようになりました。



「今が旬のみかん」

みかんは日本の冬の代表的な果物で、「温州（うんしゅう）みかん」とも呼ばれます。

みかんには風邪から身体を守る栄養素がたくさん含まれています。みかんの橙色の色素であるβクリプトキサンチンは、身体の中でビタミンAに変化し、鼻やのどの粘膜を守ってくれます。

みかんの白い筋はヘスペリジンというポリフェノールの一種で、血管を強くしたり高血圧を予防したりする効果があります。

白い筋が苦手を取ってしまう方も多いと思いますが、健康のために、ぜひ取らずに召し上がってはいかがでしょうか。

「今月の献立のポイント」

今月は、冬に旬を迎える野菜や果物を使用したおやつや、久しぶりに登場するメニューがあります。

2日（火）	りんごと人参の豆乳蒸しパン
8日（月）	ポパイカップケーキ
10日（水）	クリームシチュー
18日（木）	鶏肉のコーンクリーム煮
23日（火）	カオマンガイ風
24日（水）	トライフル（イギリス発祥のデザート）
26日（金）	マカロニみたらし



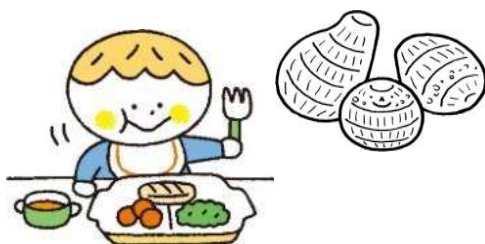
子どもたちに喜んでもらえるように美味しく作ります♪
24日（水）クリスマスイブはお楽しみ献立になります。
おやつトライフルは、ホイップクリームの飾りつけをクラスで行います。（2～5歳児）クリスマスの雰囲気を楽しみながら、おやつ時間を過ごして欲しいです。

【♪季節のメニュー♪ ～里芋のサラダ～】

	＜乳児＞	＜幼児＞
里芋	22.5g	25.0g
きゅうり	9.0g	10.0g
にんじん	9.0g	10.0g
★マヨネーズ	2.7g	3.0g
★砂糖	0.9g	1.0g
★しょうゆ	0.9g	1.0g
★すりごま	0.9g	1.0g

＜作り方＞

- 1.里芋、きゅうり、にんじんの皮をむく
- 2.里芋を一口サイズのスライス、きゅうり、にんじんをいちよう切りにする
- 3.2の里芋を少量の塩でもみ、ぬめりを取る。
- 4.それぞれ野菜を湯がく。
- 5.4と★を混ぜて完成。



子どもたちに人気のメニューです！
里芋といえば煮物のイメージが多いですが、サラダにしてもほくほくして美味しいです。
ご家庭でも参考にさせていただけると嬉しいです♪

