



食育だより



12月
31

2025. 12. 1 戸塚愛児園

朝晩の冷え込みが厳しくなり、今年もあと一ヶ月となりました。
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とり、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：いとこ煮（かぼちゃと小豆の煮物）

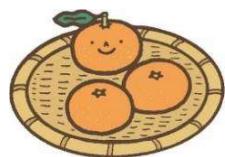
関東地方：かぼちゃ

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「鰯の幽庵焼き」「かぼちゃのいとこ煮」を提供して冬至を過ごします。

いとこ煮というのは、固いものをいわい（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。

白い筋が苦手で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

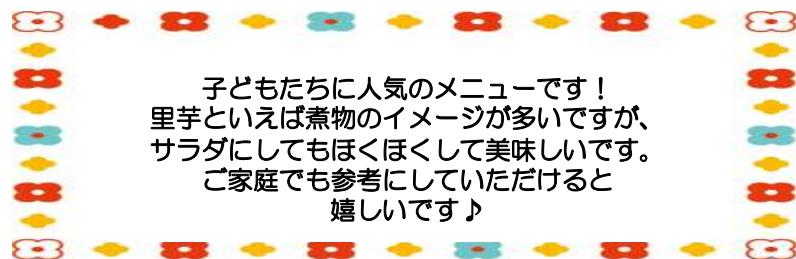
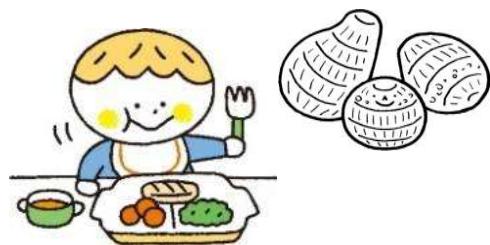


子どもたちに喜んでもらえるように美味しく作ります♪
24日(水)クリスマスイブはお楽しみ献立になります。
おやつのトライフルは、ホイップクリームの飾りつけをクラスで行います。(2~5歳児)クリスマスの雰囲気を楽しみながら、おやつの時間を過ごして欲しいです。

【♪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、にんじんをいちょう切りにする
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。
ご家庭でも参考にしていただけると
嬉しいです♪