



食育だより



まこと幼稚園
R4.12月

～12月31日は大晦日です～

一年の最後の日である「大晦日」。旧暦では毎月の最終日を「晦日(みそか)」と言い、一年で最後の晦日であり、最も大事な日である12月末日を「大晦日」と呼ぶようになりました。

各地方の年越しそばマップ

年越しそばと言っても、各地域には種類や特徴に違いがあります。



★年中組 ピーラー実習★

12月1日(木)・5日(月)に年中組でピーラー実習を行い、人参と大根の皮むきを行いました。初めてピーラーを使うお友達も多かったですが、とても上手にむいてくれました。「もっとやりたい!」「次は包丁も使ってみよう!」と、楽しんで取り組んでくれている様子が見られました。子どもたちがむいてくれた人参と大根は、「五目汁」と「豚汁うどん」になりました。とても美味しかったです ✨



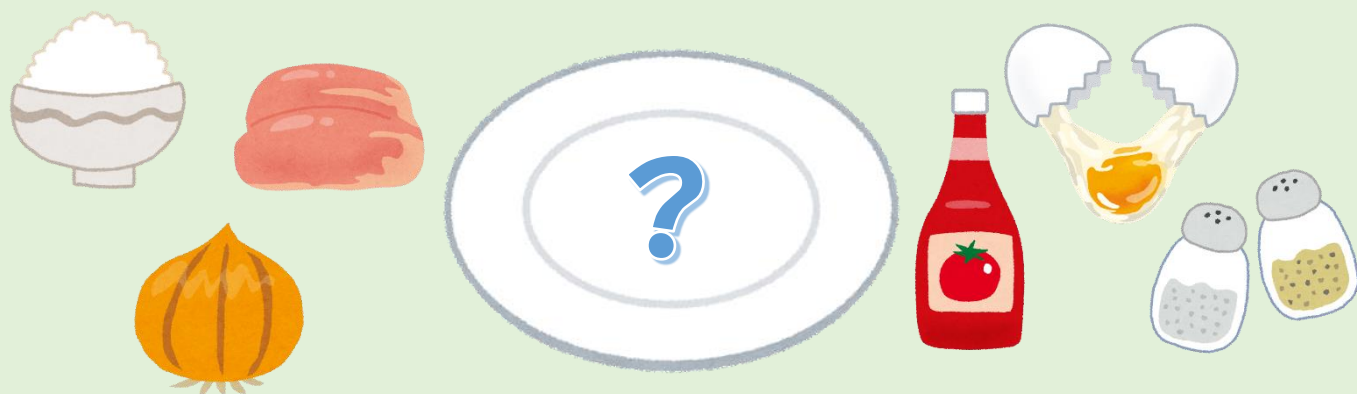
★年長組 お餅丸め★

12月8日(木)にもちつき大会を行い、年長組さんが杵と臼でついたお餅を使って、自分達でお餅を丸めて、きなこをつけて食べました。実際にお餅を触ってみて「柔らかい!」「すごく伸びる!チーズみたい!」とお餅の触感を楽しんでいる様子が見られました。また丸めたお餅を実際に食べてみて、「きなこが美味しい!」「お餅だけで食べても甘いよ!」とよく噛み、味わって食べてくれました ✨



たべもののクイズ

このしょくざいでできる りょうりは なにかな?



たべものクイズ

冬至にすること

12月22日(木) 一年で最も昼が短くなる『冬至』
運がつくとして「ん」のつく食べ物のなんきん(かぼちゃ)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪を引かないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。柚子の果皮には、風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや、血行改善を促すといわれるヘスペリジン(フラボノイド)などが豊富に含まれています。