

# わんぱくふたば

12月

令和6年12月  
星ヶ丘二葉園  
栄養士 平井

今年も残り1ヵ月となりました。朝夕の寒さも厳しくなり、吐く息も白くなりました。年末ということもあり、保護者の皆さんも慌ただしい時間を過ごしていると思います。体調を崩さない為にも、なるべくあたたかい食事を取り、身体を中からあたためることを心掛け、元気に年明けを迎えられる様にしましょう。



## 冬至の話

12月22日は冬至です。1年で一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていき、冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

## 大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。



## しいたけの栽培をしています！！



たまご、ひよこ、はと、かもめ、かなりや組のお部屋でこの栽培キットを使い、しいたけを栽培しています。それぞれクラスで名前をつけて、丹精込めて育てています。収穫したしいたけは子どもたちが給食室まで持ってきてくれます。愛情たっぷりしいたけは、各クラスの給食に入れたり、バター炒めにしてクラスに届けています