



園庭を吹き抜ける風も冷たくなり、冬本番がやってきそうな今日この頃。街にはきれいなイルミネーションも見られ、すっかりクリスマスの雰囲気ですね。

さて今年もラスト1か月！ 12月は発表会やクリスマス会などの楽しい行事もあります。今年の良い思い出がまた一つ増えることでしょう！ 給食のクリスマス会メニューもお楽しみに♪



## 12月は季節の節目「冬至」がやってくる

冬至とは一年で最も昼間の時間が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べるとよいという風習がありますが、これは、秋までに収穫したかぼちゃを保存しておいて、新鮮な野菜類が不足する冬に食べることで栄養を補おうとした先人の知恵であったり、「ん」が付くものを食べると運が呼び込めるということから南京（なんきん＝かぼちゃ）を食べるようになった、また、かぼちゃの黄色が魔除けの色だから、など諸説あるようです。

かぼちゃには免疫力を高めたり皮膚や粘膜を保護したりするなど風邪予防にも効果的な栄養が含まれますので、冬にもぴったりの食材です。体を温める煮物やスープ、シチューなどに入れるのもよいですね。



## 寒さに負けない からだづくりを

寒くなると朝起きるのが辛くなりますが、ギリギリまで寝て、朝食を食べる時間がなくなってしまうと、元気な体はつくれません。夜更かしせず早めに寝て、朝は余裕をもって起きられるようにしましょう！ 忙しい朝は、例えば具だくさんの味噌汁をおかずにするだけでもよいですし、何も食べないよりは、おにぎり1コでも、バナナやパン1コでも少しは食べてください。そして保育所でもよく遊んで（運動）、よく食べて（栄養）、元気な体をつくりましょう！ 手洗い・うがいなどの感染症対策もしっかり行いましょう。



## 食育活動のひとつコマをレポート♪

### パンプキンカップケーキを作ったよ♡



10月末にハロウィンにちなんで、かぼちゃを生地に混ぜ込んだケーキを作りました！ 班ごとにみんなで協力して、生地を混ぜ、焼き上がった後は、クリームやフルーツなどでトッピング。みんなとても楽しそうに作り、味にも大満足の様子でした。



### 給食でも大人気！手作りだんごの「だんご汁」

寒い冬におすすめの一品！ 手作りのだんごはおいしさ倍増！ お子さんと一緒にだんごを作ってみるのもいいですね！

1. 薄力粉に適量の水と塩少々を加えて、耳たぶ程度のやわらかさにこねたら、親指くらいの棒状に分け、バット(皿)に並べ、ぬれ布巾をかぶせて20分くらい寝かせる。
2. だし汁に人参、里芋、白菜などお好みの具材とともに、1のだんごを平たくのばして入れ、火が通ったらみそを加える。

