



# 食育だより 12月号

令和 7 年 11 月 28 日  
社会福祉法人国立保育会  
上井草保育園

今年も残りわずかとなりました。本年も保護者の皆様にはたくさんのご理解とご協力を賜り、大変感謝しております。来年も引き続きよろしくお願ひ致します。

さて、寒さも本格的になり、風邪が流行る季節になってきました。手洗い・うがい・栄養たっぷりの食生活で風邪に負けない体づくりをして、元気に過ごしましょう。また、季節の行事も盛りだくさんです。子どもたちに伝統的な文化を伝える機会にしたいですね。

## 風邪に負けない体づくりをしよう～冬に摂りたい3つの栄養素～



【たんぱく質】寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

温めた牛乳や豆乳を寒い外からの帰宅後に飲むと体が温まります。



【ビタミン A】鼻や喉の粘膜の働きを丈夫にする働きがあります。

小松菜やかぼちゃなど、緑黄色野菜に多く含まれます。



鍋料理やスープにすると体も温まります。



【ビタミン C】寒さのストレスから体を守る働きがあります。

今が旬のみかんや柑橘類は手軽にビタミン C がとれます。



12月22日は冬至です



○冬至とは…1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなっていき、春に近づいていく縁起のいい日とされています。

○なぜかぼちゃを食べるの？…昔の人々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食べていました。また、かぼちゃは南瓜(なんきん)とも呼ばれ、「ん」のつく食べ物は幸運を招くとされています。かぼちゃは冬場のごちそうだったのです。

○なぜゆず湯に入るの？…冬至は縁起のいい大切な日のため、ゆず湯で身を清めるという意味があります。強い香りは邪気を祓うと考えられており、旬である香りの強いゆずを使います。

ゆずの皮はリモネンという精油成分が含まれていて、血行促進作用があります。

冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って元気に過ごしたいですね。



### <12月の行事食>

・12月22日(月)冬至献立

・12月23日(火)クリスマス献立

1階事務所横に当日の献立を展示致しますので、ぜひご覧ください。

### 大根のおろしソース

#### <作り方>

① 大根をおろす。

② 鍋に大根、醤油、みりん、三温糖を入れ、煮詰める。

<材料>大人2人分子ども2人分

大根 1/2 本

醤油 大さじ1

みりん 小さじ1

三温糖 小さじ1



12月の献立で、ぶりの大根おろしソースかけを提供します。ハンバーグや、鶏肉の照り焼きなどにかけて食べるのもおすすめです。