



# ぎゅう しょく 給食だより 12月号

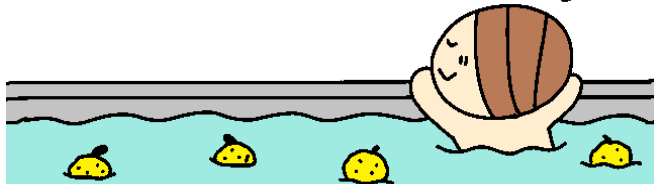
令和6年12月1日  
エレナ保育園

何となく気忙しくなる12月、まさに師走ですね。毎年の事ながら気持ちがソワソワしてしまいます。  
「年内にアレも、コレも」とつい考え、結局何も手につかないなんてことも。  
何はともあれ、健康が第一。みなさんが笑顔でよい年を迎えられますように。



## 冬至はゆずでぽかぽか

ゆずには、血の巡りをよくして体を温める働きがあり、風邪の予防にも効果的です。そのままお風呂に浮かべても、半分に切って浮かべてもよし。  
冬至の日にはゆっくりユズ湯につかって、心も体もリラックス。  
そして、体をしっかり温めていきましょう。



## 根菜がおいしい冬におすすめ

自分の前歯でかじり、奥歯でかみつぶしてから飲み込む。何気ない一連の動きも小さいころの経験によることが多いのです。  
かたい物をかみつぶし、飲み込むタイミングも経験から身についていきます。  
かみ応えのある食材を積極的に取り入れていきましょう。



## 離乳食にも便利なかぼちゃ

冬のカボチャは、体を温め免疫力を高めるなど、栄養たっぷりの食材です。  
ゆでたカボチャをつぶし、片栗粉をまぜ、さっと焼くとカボチャだんごになります。  
ゆでたホウレンソウを入れたりするのもいいですね。  
手で持って食べられるように成形すると、食への意欲も高まります。



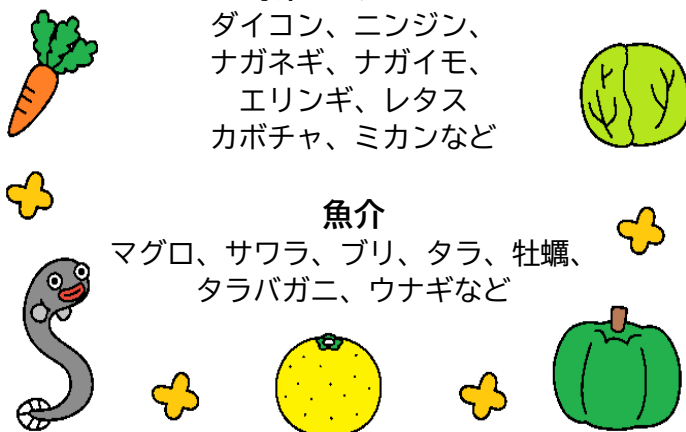
## 旬の食材紹介

### 野菜・くだもの

ダイコン、ニンジン、  
ナガネギ、ナガイモ、  
エリンギ、レタス  
カボチャ、ミカンなど

### 魚介

マグロ、サワラ、ブリ、タラ、牡蠣、  
タラバガニ、ウナギなど



## 年越しそばの由来

そばは、長くのばしてから細く切って作ります。細く長いその様子から「健康長寿」の縁起を担ぎ、大みそかに食べるようになったのが年越しそばの始まりと言われます。薬味のネギには一年の労を「ねぎらう」という意味があるそうです。