



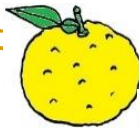
# 食育だより 12 がつ

令和 7 年 12 月 まゆみの里保育園

今年も残りわずかとなりました。12 月は冬至、クリスマス、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。



## 冬至



1 年でいちばん昼が短く、夜が長い日が冬至です。今年は 12 月 22 日です。

冬至の日にカボチャを食べたり、ユズ湯に入ったりすると、かぜをひきにくくなるといわれます。

寒くなるこれからの時季、体を温めてかぜに負けない強い体に変身しましょう。



12/25 (木) は、クリスマス献立です。お楽しみに☆



## 今月のおすすめ献立



~かぼちゃの煮物~



<材料> \*3 歳以上児の 1 人分の量です。

- ・かぼちゃ 40g
- ・みりん 1g
- ・三温糖 1.5g
- ・しょうゆ 0.5g

<作り方>

- ① かぼちゃを一口大に切る。
- ② 鍋に調味料を全て入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ③ ②にかぼちゃを入れ、水を加えて、軟らかくなるまで煮る。

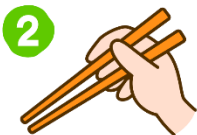


## おはしのもちかた



1

えんぴつのように 1 ぼんめをもつ



2

したに 2 ぼんめのはしをいれる



3

うえのはしだけをうごかす

日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも日本人の食文化の特徴です。子どもが箸に興味を持ち始めたら、練習の始め時かもしれません。

箸を使い始める時期は、年齢ではなく、手指の発達段階に合わせて、えんぴつの持ち方でスプーンを持って上手に扱えるようになってから始めましょう。箸のサイズは、手の長さ+3cm が目安です。

練習では厳しく注意したり、正しい持ち方にこだわらずに楽しい食事の時間を心がけましょう。