

# 給食だより 12月

令和 6年12月1日  
篠崎 保育園

朝晩の寒さも日に日に増してきました。早いもので今年も残すところあとひと月。12月はクリスマスや大晦日など家族団らんで行うイベントがたくさんあります。大晦日にいただく年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本文化を、是非ご家庭でも楽しんでみてください。

## 冬至の過ごし方

今年の冬至の日は12月21日です。冬至は、一年のうちで昼が一番短く、夜が一番長い日です。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

### かぼちゃ

冬に不足しがちな  
カロテンたっぷり！

### ユズ湯

強い香りで邪気を払う！  
体を温める効果もあるよ。

## ミカン

日本の冬を代表する果物といえば、ミカン。さまざまな種類がありますが、一般的にミカンというと温州ミカンを意味します。手軽に食べられるミカンは、**ビタミンの宝庫**でもあります。疲労回復や風邪の予防・回復に必要な**ビタミンC**がいっぱい！ おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です。

### 保存のポイント

風通しがよく、直射日光の当たらない場所で保存を。冬場なら常温で大丈夫です。ミカンの中に傷みかけてカビが生えたり、皮が柔らかくなったりしているものがあれば、早く取り除きましょう。皮ごと冷凍することもできます。

乾燥させたミカンの皮は「陳皮(ちんぴ)」  
といって、七味唐辛子の材料になるよ

0歳児から  
「いただきます」  
を大切に

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事の区切りをつける大切な挨拶です。大人が手を合わせて「いただきます」を見せることで、0歳児からでも「食事は、手を合わせて始めるもの」と理解していきます。

いただきます！

無理にやらせず、日常の大人の姿を見る中で、日本の食事マナーとして気づけることが大切。