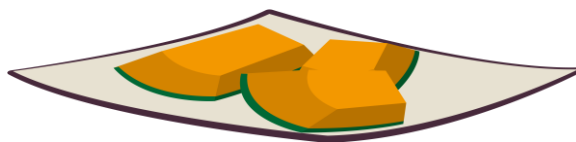


食育だより



令和2年12月新川崎みらいのそら保育園

12月は師走（しわす）ともいい、「お坊さん(師)が年末の仏事に走り回る月」「四季の果てる四極月(しはつづき)」など、語源は諸説あります。何かと気ぜわしくなる時期ではありますが、年末は食にまつわる昔ながらの風習をお子さんに伝える良い機会でもあります。是非、食に関わる行事をお子さんと楽しんでみてくださいね。

12月の食に関わる行事♪

冬至（とうじ）

一年で一番、昼の時間が短い日で、今年は12月21日です。

『かぼちゃ』

冬至には「かぼちゃ」を食べて健康を祈ります。「ん」のつく食べものを食べると運がつくからとして、かぼちゃの別名「南瓜（なんきん）」から食べるようになったともいわれています。だいこん、れんこんなどなど、お子さんと「ん」のつく食べものを探して食べるのも楽しいですね。

『柚子（ゆず）』

冬至に「柚子湯」に入ると、柚子の強い香りで邪気を払うとされ、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

「冬至」を「湯治（とうじ）」、柚子を「融通（ゆうずう）」にかけ「融通（ゆうずう）が利きますように…」という願いも込められています。洒落がきいていますね。

『そば』

「年越しそば」として、そばのように細く長く、長寿であるようにとの願いを込めて食べます。また、そばは切れやすいことから「その年の苦労や災いを断ち切って、新しい年を迎える」という意味もあります。

その他にも...

事を始めたり納めたりする節目の日として、12月8日、2月8日を「事八日（ことようか）」といいます。その日は、五穀豊穰や無病息災を願って「お事汁（おことじる）」を食べます。里芋、大根、人参、ごぼう、小豆、こんにゃくの6種類の具が入る味噌汁で、「六質汁（むしつじる）」ともいいます。



11月のお誕生会のメニューは
ゆかりごはん・ささみのコーンフレーク揚げ
小松菜の納豆和え・味噌汁・みかんでした。

12月の多文化おやつはイギリスのスコーン
です。