



# 給食だより

社会福祉法人  
尚徳福祉会  
保育園神田ベアーズ  
2025 年度 12 月号  
栄養士

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪やインフルエンザの流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12 月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

## 冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

## 年越しそば

大みそかに年越しそばを食べるのは、細く長いそばを食べて長寿を願う、家族の縁が長く続くことを願うなど諸説あります。また、そばは切れやすいので、苦労や不運を切り捨てるという意味も。お子さんと一緒に「来年もいい年でありますように」と願いながら食べるといいですね。

## おせち料理とお雑煮

おせち料理もお雑煮も、もともとは神様にお供えするもの。

おせちはお正月に 働かなくてよいよう、おめでたい料理を重箱につめていただいていた。

また、日本人は古くからお祝いの日におもちを食べてきました。お正月は年神様におもちや野菜を供え、それをその年の最初の水と火で調理したのがお雑煮の由来です。

子どもに必要な

## 栄養素

### ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素。魚や卵、干しシイタケ、鶏肉など食品から摂取するのはもちろん、日光に当たることで生成されます。骨を強くするためにビタミンDをとりましょう。シラスやほぐしたサケをちょっとご飯にふりかけたりすると食べやすくなりますね。

## 12月の予定

★ 12月25日(木)

おたのしみ給食実施

★ 午後おやつ

3・4・5歳クラス(食育)

クリスマスケーキの飾りつけ

を予定しています。

### 旬の食材紹介

野菜・くだもの・魚介

だいこん、にんじん、長ねぎ、ながいも、エリンギ、レタス、かぼちゃ、みかん、マグロ、ブリ、タラ、牡蠣、さわら、うなぎ、たらバガニ