



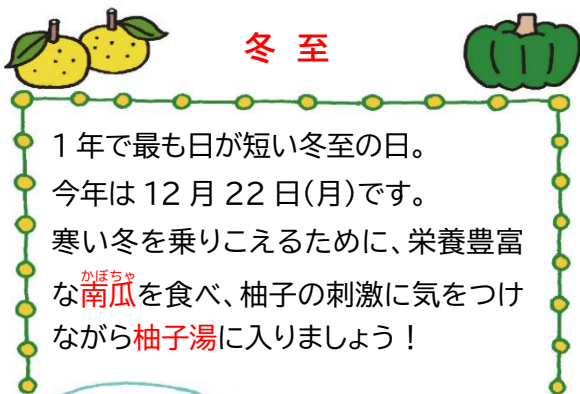
食育だより

12月

令和 7 年 12 月号
かすみ台第一保育園

なんとなく慌ただしい12月。

子どもたちの生活リズムは、大人に左右されがちで、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。特に乳児期は、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



冬至

1年で最も日が短い冬至の日。
今年は12月22日(月)です。
寒い冬を乗りこえるために、栄養豊富な^{かぼちゃ}南瓜を食べ、柚子の刺激に気をつけながら柚子湯に入りましょう！



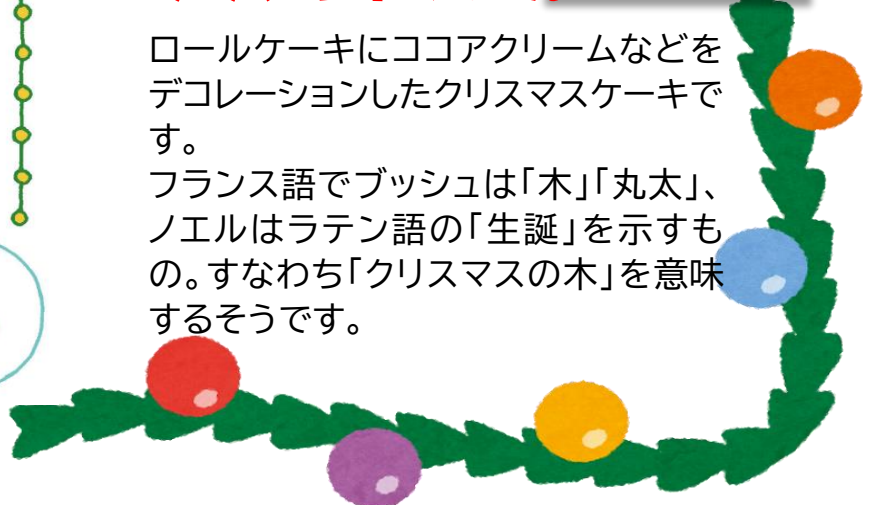
季節のケーキ



ブッシュドノエル

ロールケーキにココアクリームなどをデコレーションしたクリスマスケーキです。

フランス語でブッシュは「木」「丸太」、ノエルはラテン語の「生誕」を示すもの。すなわち「クリスマスの木」を意味するそうです。



一年の最後の日「大晦日」。

毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」とつけて「大晦日」といいます。大晦日は年越し蕎麦を食べる風習がありますが、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



今がおいしい！ タラとミカン

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法で食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜と一緒にすることでバランスよく摂取することができます。



ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。