

# 給食だより



## 12月号 二葉保育園

木々の葉も落ち、日増しに寒さが厳しく冬らしくなってきました。今年も残すところあと1カ月、手洗い・うがいを欠かさぬようにして体調管理に気をつけましょう。

### 冬至にかぼちゃ

**冬至とは、**

二十四節気(にじゅうしせつき)のうちのひとつ。

二十四節気は、一年を春夏秋冬の四つに分け、それをさらにそれぞれの季節ごとに六つに分けたものです。立春・春分・夏至なども二十四節気のひとつです。冬至は一年で最も昼間の時間が短く、冬が去り春が訪れることや、悪いことが続いた後によやく好転していくといった意味も込められています。

冬至の日には、太陽と地球の位置関係によって決まるため、その年によって異なります。今年は12月22日ですが、年によっては21日や23日になる場合もあります。

**冬至に食べるもの**

冬至にも「七種(ななくさ)」と呼ばれる食材があります。なんきん(かぼちゃ)・にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどんの七種類です。

このように「ん」がつく食材は縁起がよいとされ、なかでも「ん」がふたつ入った食材を好んで食べていたようです。

**冬至のかぼちゃを食べる理由**

冬至の七種のなかで一般的によく知られているかぼちゃ。

昔は現代に比べて食材の保存技術が発達していなかったため、保存性が高いかぼちゃは旬の時期以外にも食べることができる貴重な緑黄色野菜でした。かぼちゃを食べて栄養をつけ、風邪を予防するという考えから冬至に食べる習慣が生まれたといわれています。



## 給食紹介

### 先日の誕生会の献立

赤飯・すまし汁・みかん  
鶏の照り焼き・きんぴらごぼう  
マカロニサラダ

赤飯のもち米は、らいおん組(5歳児)が栽培・収穫したもち米を使用しました。「ピンクのごはんだ〜」「お豆が入っている」と珍しそうに、そして美味しそうに赤飯を食べていました。

