

12月 食育だよ!

平成 28 年 11 月 29 日

しんあい保育園

冬至は「ん」のつく食べ物で運氣アップ!

冬至には、『カボチャ』を食べたり『柚子湯』に入ったりしますが、古来より冬至にはお祝いをする日とされていて、「ん」が付く食べ物を食べる風習もありました。北半球の各地で、一年で最も日が短い冬至を境に、これからは日が長くなり「運」が上昇し始めるという考えがあります。そのため、冬至の日にお祝いのお祭りをする地域も、たくさんあります。

日本では、運を上げるために「ん」のつく物を食べて、縁起をかつぐ風習が生まれました。なぜ「ん」のつく食べ物が運氣アップになるかというと、「ん」は「いろはにほへと・・・」の最後の文字になるので、太陽の力が弱まる最後の日である、冬至に通じるという意味があります。そして、明るくなる日からちゃんと「運」が上昇していくように、という意味が込められています。

冬至七種(「ん」が二つ入る食材)

- ・ 南瓜 (なんきん) = カボチャ
- ・ 蓮根 (れんこん)
- ・ 人参 (にんじん)
- ・ 銀杏 (ぎんなん)
- ・ 金柑 (きんかん)
- ・ 寒天 (かんてん)
- ・ 饅頭 (うんどん) = ウドン



冬至は
12月21日

12月21日(水)のおやつ『冬至うどん』には南瓜・にんじん・れんこん・うどんが入っています! かぼちゃは旬の夏から長期保存が可能で、ビタミンAやカロチンといった栄養が豊富です。そのため、冬至に食べると健康にいいと考えられており、好んで食べられるようになりました。また、南瓜(なんきん)の「きん」が「金」に通じて金運も上がるというゲン担ぎもあるようです。

体調が悪い時の食事

下痢やおう吐をしている時に大切な3つのこと!

- ① 病院受診をしてお医者さんの指示に従いましょう
- ② ご家庭でゆっくり休みましょう
- ③ 消化にいいものを食べましょう

※ 牛乳・ヨーグルト・揚げものなどは避けましょう

※ 食事に関しては食育ひろばに掲示してありますのでご覧ください



職員イチオシメニュー

今月は支援センターちゅんちゅん職員が考えたメニューを取り入れました。

ロールパン チリコンカーン フロッコリー 白菜とかぶのスープ バナナ

豆を使った料理にしました。家族が豆をあまり食べないので食卓に並ぶことが少ないので淋しく思っています。今回は大豆とミックスビーンズを使用しました。子どもたちの反応が楽しみです♪