



# 給食だより 12月

蒲田らびっと保育園



2025年12月1日  
栄養士 金子

子どもたちが大好きなクリスマスの季節がやってきました。今年も残すところあと1ヶ月。日を追うごとに冷たくなる空気が、冬の訪れを感じさせてくれますね。楽しい季節ではありますが、乾いた空気と寒暖差で、体調管理に気を遣う毎日だと思います。年末年始のお休みもあるので、できる限り普段の生活リズムを崩さないように、日常の軸となる食事と睡眠の時間をきちんと決めて、元気に年を越せるようにしていきましょう♪ 25日(木)は、クリスマス給食になります。午後は食育もありますので、お楽しみに☆彌

もぐもぐタッチ  
ももぐみ ゆりぐみ  
25日(木)

両クラスとも、  
クリスマスケーキ作りを  
予定しています。  
※ゆりぐみさんの、エプロン・  
三角巾の準備をお願いします。

## 2025年の冬至は12月22日(月)です



冬至とは、1年のうちで最も日照時間が短くなる日のことです。冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣がありますね。その理由は、古来より「魔除けの色」とされていた黄色であることや、本来夏野菜であるかぼちゃですが、食べ物が少なく保存も難しかった昔は、長期保存ができるかぼちゃを食べることで、冬に栄養を摂って健康に過ごすための知恵でもあったそうです。そして、かぼちゃの他にも冬至と言えばゆず湯ですが、長寿の木であるゆずを使ってゆず湯に入り、長寿と無病息災を願ったとも言われています。保育園では、22日(月)のおやつに、かぼちゃを使ったおいしいおやつを提供する予定です♪

## 冬野菜を 食べよう

旬の野菜は、その季節に応じた効能を持っていて、冬野菜には体を温める作用があります。

暖房や衣服で体を温めても、体内が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。旬の野菜は栄養たっぷりでお手ごろ価格。良いことがいっぱいですので、積極的に食べて体内から温めていきましょう。

### 体を温める冬野菜

ごぼう・れんこん・さつまいも・にんじん・だいこん・  
かぶ・こまつな・ほうれん草・白菜・ねぎ などなど…

