

# 食育だよ

2025年12月  
ニチキッズなんこく保育園

12月には冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪食生活や生活リズムも乱れやすくなるため、十分な睡眠・普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりを心がけましょう。



## 冬至について

12月22日（月）一年で最も昼が短くなる『冬至』。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ったりします。

●かぼちゃのいとこ煮：かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は茨城県が発祥です。「小豆の赤は邪気を払う」と言われることから、風邪をひかずに冬を乗りきるための郷土料理として親しまれています。

●ゆず湯：ゆずの強い香り（ユズノン）で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、体を温めて風邪を予防します。

## 旬の食材

### たら

魚へんに雪と書く「鱧（たら）」は、冬に旬を迎えます。タンパク質が豊富に含まれ、低脂肪で高たんぱくです。また、貧血予防や生活リズムを整えてくれる効果のあるビタミンB12が豊富です。



### こまつな

疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富で、その量はほうれん草の3倍！牛乳並みの量が含まれている栄養満点の野菜です。



### みかん

みかんにはビタミンCが豊富に含まれているため、肌荒れや風邪予防などこれからの時期にうってつけの果物です。また、果肉の袋の部分には便秘改善の効果のあるペクチンも多く含まれています。

## 11月の食育活動

## 「手作りふりかけおにぎり」

11月は和食の日にちなみ、日本の食材を使ってふりかけづくり。かつお節とおじゃこ、あおさ粉をビニール袋に入れて、“フリフリ”“シャカシャカ”できたふりかけとごはんを混ぜることに挑戦！

ごはんをラップに包んで、「ぎゅっころろ」おいしいおにぎりできあがり～

