



2025 年

ニチキッズ小緑保育園

今年もあと1ヶ月となりました。クリスマスに大晦日とイベントが盛りだくさんの12月は、家族で過ごす時間も多くなります。クリスマスパーティーの食事の準備や後片付けなどは、子どもにもお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いができると、子どもの食への関心も高まります。

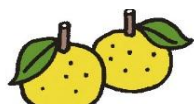


できるだけ食事のお手伝いを

まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。

- 料理の盛り付けをする
- 食器を運ぶ
- テーブルを拭く
- 材料を切る
- 買い物と一緒に食材を選ぶ など

そして、お手伝いをしてくれた時は、「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。



冬至にすること



今年は12月22日に冬至をむかえます。一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると、風邪をひかないといわれます。

柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。※肌に刺激を感じた場合は入浴をお控えください。



～11月の食育～ ★親子で手作りふりかけ★



大晦日と年越しそば

1年の最後の日「大晦日」。毎月末を「晦日」と呼び、1年の最終日ということで「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代から定着したと言われており、「そばのように長く生きられるように」、「切れやすいそばのように、旧年の苦労や災厄をさっぱり切り捨てよう」など、様々な意味があります。家族で一緒にゆったりと新年を迎えたいですね。

