



食育だより

2025年12月
ニチイキッズたひ西保育園

今年も残すところあと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。

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。家族と一緒にゆったりと新年を迎えるですね。



～保育園の簡単おやつレシピ～

★型抜きクッキー★

＜材料＞ 約30枚分

- ・無塩バター 80g
- ・砂糖 40g
- ・卵黄 1個
- ・食塩 1g
- ・小麦粉 150g

☆クリスマス用のオーナメントの形に型抜きするのもオススメです！



＜作り方＞

1. ボウルにバターを入れてホイッパーで白っぽくなるまでよく混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる
2. 1に溶いた卵黄を3回に分けて入れ、しっかり混ぜる
3. 2に小麦粉をふるい入れる。ゴムべらに持ち替えて、練らないようにさっくりと混ぜる
4. 3に塩を加えて混ぜ、生地をひとつにまとめ、ラップに包んで冷凍庫で30分程度寝かせる
5. めん棒で生地を5mmの厚さにのばし、好きな形に型抜きする
6. オーブンシートを敷いた鉄板に5を並べ、オーブン（160℃、10～15分程度）で焼く



11月の食育活動



11月の食育は、旬のきのこに触れ、小さく割くお手伝いをお願いしました。「しめじ・えのき・まいたけ」の三種類のきのこが入ったきのこ汁は香りが良く、季節を感じながらおいしくいただきました。

きのこが
いっぱい！

きのこどこ
かな…

お手伝いの前
に「きのこ」
を歌ったよ

お手伝いがん
ばります！

えのきが
お気に入り

