

12月の食育

冬至について知ろう

ニチイキッズ富安保育園 2025/12/22

おおきい
かぼちゃ
だよ～

くんくん、
いいにおい
がするよ～

きもちが
いいね～

いいにおい！

12月22日は冬至でした。
冬至は1年で1番昼が短く、夜が長い日です。

昔から冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。
かぼちゃは栄養が高く、かぜをひかない丈夫な体づくりにとても良い野菜です。

ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされ、ゆずの成分が血行を促進し、体を温めてかぜを予防します。
そこで、12月の食育では、「かぼちゃ・ゆず」に触れ、ゆずを入れた足湯を楽しみました。



かぼちゃとゆづに触れた後は、タライにゆづを入れて足湯を体験しました。
足がポカポカ、ほっこりして体も温まりました。



あったかい
ね～



たねがいっぱい
いだね！



いろいろな形や大きさのかぼちゃに触れました。
かぼちゃとゆづを半分に切り、中身を見て、触れたり、においをかいだいしました。
かぼちゃやゆづの種を上手に取って並べている姿も見られました。