

12月の食育

冬至について知ろう

ニチエキッズ富安保育園 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！



あったかい
ね～



かぼちゃとゆずに触れた後は、タライに
ゆず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。



たねがいっぱ
いだね！



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。



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