



2025年12月



五色橋保育室

今年も残すところあと1ヶ月になりました。一気に寒くなり、寒暖差などで体調を崩しやすい時期ですが、しっかりと栄養のあるものを食べて身体を温め、元気な身体を作り、楽しく1年を締めくくりましょう。

## 12月22日は「冬至」です！



冬至とは1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。昼の時間が短い冬は、あたたかいお日様が出ている時間が短いということなので、とても寒くなります。寒さに負けず元気に過ごす為に、昔の人が発見した冬至の過ごし方が今でも大切にされて伝統的な習慣になっています。冬至にはゆずを入れたお風呂に入るといいと言われていいます。ゆず湯は体をぽかぽかに温めてくれるので風邪など引きにくくなるそうです。また幸運を呼び込むためにかぼちゃ(別名なんきん)をはじめ、にんじん、れんこん、かんてんなど「ん=運」が重なる食材を食べるようになったそうです。かぼちゃは本来は夏が旬ですが、夏に採ったものを貯蔵しておくことで自然と甘みが増すそうです。栄養も豊富なので風邪を引きにくい体を作ってくれるので、野菜不足になりがちな冬にもってこいの食材なんです。



## スイートポテト作りました♪



園で芋掘りをしたので、食育でスイートポテトを作りました。すみれ組は生地を自分たちで好きな形にしました。最初は手で潰していただけだったのに、感触に慣れてきたら丸めたりと成形を楽しんでいる姿が見られました。ひまわり組・あさがお組はジップブロックに入ったさつま芋を潰すところからスタートしました。潰す感触を楽しみながら生地を楽しそうに作っており、生クリームもコップから上手に入れていました。成形はすぐにできた児、時間をかけてこだわって作る児と様々でした。ゆり組は大きいボウルに入ったさつま芋をマッシャーで潰し、みんなで協力しながらの生地作りをしました。順番も自分たちで決め、「やらない時はボウルを押さえておこう！」などなど全部自分たちで決めていて、楽しそうにクッキングをしていました。おやつに食べたスイートポテトは、あっという間に完食した子どもたちでした。

### レシピ(幼児1人分)

- ・さつま芋 60g
- ・砂糖 3g
- ・バター 3g
- ・生クリーム 2g



- ①さつま芋は適当な大きさに切り、水にさらす。
- ②さつま芋を柔らかく煮て、水分を切りマッシュし、残りの材料を加え混ぜる。
- ③好きな形に成形し、オーブンで焼く。

## ☆誕生日会メニュー☆

### 《 給食 》

- ☆ケチャップライス
- ☆かじきの香味焼き
- ☆ほうれん草とツナのソテー
- ☆ミックスサラダ
- ☆南瓜のポタージュ
- ☆オレンジ

### 《 おやつ 》

- ☆たこ焼き風ポテト

