



2025年 12月1日 12月号

ミアヘルサ保育園ゆらりん港南

管理栄養士 岩瀬 知美

12月にはクリスマスや大掃除、年越しなどのイベント・行事が多くあり、子どもにもお手伝いをしてもらう良い機会でもあります。お手伝いをして体を動かすことで食欲にもつながり、体調をととのえることもできます。



冬至を迎えます

今年は12月22日に冬至を迎えます。昔から冬至にゆず湯に入り、「ん」のつくものを食べると健康に良いと言われ、「なんきん」とも呼ばれているかぼちゃを食べる習慣が今も残っています。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」、毎月末を晦日と呼び、一年の最後の特別な日に「大」をつけて「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、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



おめでたいもち料理

日本ではお祝いの席に欠かせないお餅。年末に行われる餅つきは新年に向けての準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこやきなこのほか、しょうゆバターやピザ風味などの洋風のアレンジも美味しく食べられます。子どもが食べる時にはのどに詰まらないよう小さくし、ゆっくりとよく噛んで食べるように大人が注意しましょう。



今月のレシピ 【じゃがいも焼き団子】

材料 2人分

じゃがいも	100g
片栗粉	10g
コーン	10g
バター	3g
しょうゆ	1.5g
砂糖	1.5g

作り方

- ① じゃがいもは蒸してマッシュしておく
- ② 片栗粉、コーンを①に混ぜる
- ③ バター、しょうゆ、砂糖を混ぜ溶かしておく
- ④ ②を丸の形に成形し③を表面に塗る
- ⑤ 165℃に熱したオーブンで8分ほど焼く

