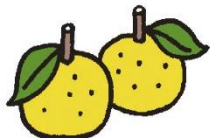




# 給食だより

2025年11月28日発行  
ミアヘルサ保育園ゆらいん白金  
五十嵐友菜

風邪のはやる季節です。手洗い、うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして早めの予防、回復で年末を乗り切りましょう。



## 冬至



1年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月22日にあります。運がつくとして「ん」のつく食べ物、カボチャ(別名なんきん)、そのほかにもしんコン、うどんなどを食べます。冬至にはゆず湯に入ってカボチャを食べるのが伝統。野菜の不足する冬に栄養のあるカボチャを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。カボチャは免疫力アップに欠かせない食材。昔の人は経験的に知っていたのですね。



## 食育報告

2歳～5歳児クラスはしいたけの栽培を行いました。苗木から生えてくるしいたけに興味津々の子どもたち。大きくなったしいたけを探して、たくさん収穫をすることができました。収穫したしいたけは、給食で使用したり、バターで炒めたりして提供しています。しいたけが苦手な子も、自分たちで育てたものは嬉しそうに食べていましたよ。夏から栽培の活動を行ってきましたが、この活動を通して苦手意識が少しでも改善されることを願っています。



## いもぼたもち

### 作り方

#### 材料(幼児1人分)

- ・米 25g
- ・さつまいも 30g
- ・砂糖 3g
- ・きな粉 2g

- ①さつまいもの皮を剥き、小さく切って米と炊く。
- ②①をつぶし丸く成形する。
- ③砂糖ときな粉を混ぜる。
- ④③を②にまぶす。

## 年越しそば

大みそかに年越しそばを食べるのは、細く長いそばを食べて長寿を願う、家族の縁が長く続くことを願うなど諸説あります。また、そばは切れやすいので、苦労や不運を切り捨てるという意味もあります。お子さんと一緒に「来年もいい年でありますように」と願いながら食べると良いですね。

鳥取県の郷土料理です！さつまいもが入り甘く仕上がります♪