



発行日 11月30日

最近まで11月とは思えない暖かさで、日中は半袖でも過ごせる日が続いていましたが、舞い落ちる葉っぱや冷たい北風に、本格的な冬の訪れが感じられるようになりました。寒くなってくると、体の機能も低下し、暖かいお部屋の空気と外の冷たい空気との差に体がついていけず、体調を崩しやすくなります。今年も残すところあとひと月。1年を締めくくる月なので、年末年始に向けて慌ただしい時期ですが、生活リズムを整えて体調を崩さないように十分気をつけ、元気に楽しく過ごしましょう。

冬至・・・1年のうちで最も昼が短い日＝夜が長い日

今年の冬至は、12月21日です。冬至の頃は、北に行くほど昼間の長さは短くなり、北極では1日中太陽が昇らない**極夜**になります。一方、南極では1日中太陽が沈まない**白夜**になります。冬至に食べるものとして、**冬至粥**とかぼちゃがあります。冬至粥は、小豆を入れたお粥のこと。小豆の赤が太陽を意味する魔除けの色で、冬至に食べて厄祓いをします。また、かぼちゃは栄養豊富で長期保存が出来ることから、冬の栄養補給に最適な食べ物であり、冬至に食べると風邪や中風（脳血管疾患）にならないと言われています。

☆茨城県の郷土料理☆

～いとこ煮～

固い材料から順番に煮ていく調理方法の「追い追い煮る」から「甥甥煮る」や、小豆と野菜を「銘々に煮る」から「姪姪に煮る」などの言葉合わせから派生した言葉。

冬至の七種（ななくさ）

- ・なんきん（かぼちゃ）
- ・れんこん
- ・にんじん
- ・ざんなん
- ・きんかん
- ・かんとん
- ・うどん（うどん）

⇒「ん」が2つある食べ物なので、運をたくさん取り込む『**運盛りの野菜**』と言われます。

長生き出来ますように。

～家族みんなで年越しそばを食べましょう～

1年の最後の日に年越しそばを食べて、今年の災厄を断ち切り、これからの健康と金運アップを願って、新しい年を気持ちよく迎えましょう。

◎年越しそば+縁起を担ぐトッピング

- ねぎ・・・1年間の苦勞を労う、また神職の「祢宜」にかけて。
- 海老・・・腰が曲がるまで長生きするという願いが込められた『長寿のシンボル』。
- 鶏肉・・・年明けに最初に鳴く動物が鶏であるため、縁起が良いです。
- 卵、伊達巻き・・・黄身の黄金色は、金運アップや繁栄・繁盛を表しています。
- 油揚げ・・・油揚げの別名は稲荷揚げ。お稲荷さんは、五穀豊穰、商売繁盛、家内安全の神様なので、新年の金運・仕事運が上手くいくように祈ります。

食の記念日

- 1日 ワッフルの日
- 3日 ひつみの日
(岩手県の郷土料理)
- 12日 明太子の日
ダースの日
- 20日 プリの日
- 22日 スープの日
- 27日 寒天発祥の日

お知らせ

- ・11月の食育活動として、さつま芋掘りを行いました。今年も、園の畑で大きなさつま芋がたくさん収穫でき、子どもたちも嬉しそうでした。
- ・12月の食育活動は、収穫したお芋を使用した**焼き芋作り**と、以上児さんが頑張った収穫・脱穀をしたお米（玄米）で、**おにぎり作り**を予定しています。

12月の旬

- たら さば さわら ぶり いわし
- にんじん ごぼう れんこん ねぎ エリンギ
- かぼちゃ カリフラワー ブロッコリー
- だいこん ながいも さつまいも こまつな
- はくさい ほうれんそう みずな かぶ
- ゆず みかん キウイ りんご レモン