



## 城保育園 12月

12月はクリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。子どもと一緒に大掃除したり、お正月の準備ではおせち料理の一品にチャレンジしてみるのもおすすめです。昔から日本にある風習を伝える良い機会です。



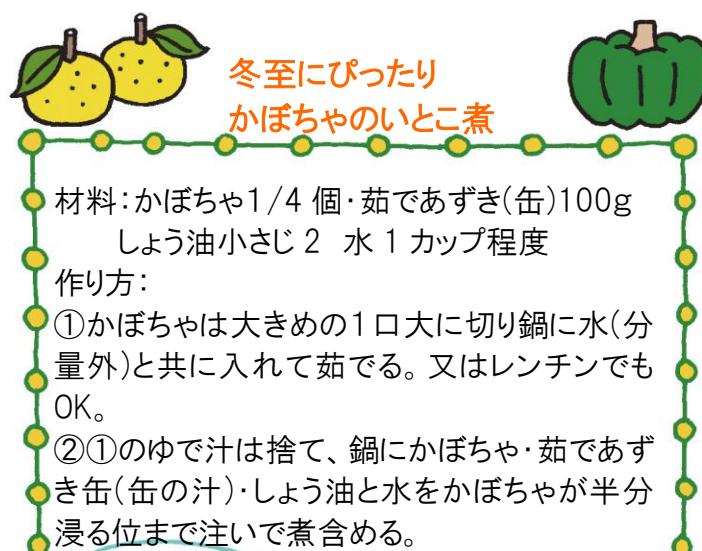
### 冬至の過ごし方



今年の冬至は12月22日です。その日は1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

冬至には「かぼちゃ(なんきん)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん(寒天)、うどん(うんどん)」と『ん』が2つ付く食べ物がたくさんの『ん=運』を呼び込める、という縁起をかついだ食品を食べる習わしがあります。

江戸時代にはあがぎれ、風邪予防に銭湯で湯にゆずを浮かべたことから「冬至に湯治(とうじ)」などの語呂合わせ説や、ゆずの強い香りで邪気を払うとされ、ゆず湯の血行促進効果で体を温めて風邪を予防します。



### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。