



那珂こども園  
令和7年12月1日

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。

ランチルームでは発表会に向け、こどもたちは楽しみながら取り組む姿が見られます。可愛い歌声やリズムの曲が聞こえるたび給食作りにも力が入ります。

12月はクリスマスや年末年始と嬉しい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、こども達に食べてもらいながら伝えていこうと思います。



## お味噌作りに挑戦！

お弁当の日とうめ組さんとお味噌作りに挑戦しました。

今回は5kg作ってみようということになり、材料を水煮大豆2.5キロ・米麹2キロ・食塩600グラム準備しました。

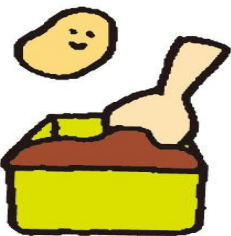
まず、こども達にはビニール袋に入れた水煮大豆を手で潰してもらい潰しきれない大豆はすり鉢に入れ、すりこぎでグルグル、ゴツゴツしながら小さくしました。

次に、もっと細かくするためにフードプロセッサーを使いペースト状にしました。

米麹は手でほぐし塩とまんべんなく混ぜ合わせます。混ぜることが得意なこども達はお友達とニコニコ笑顔でこぼさないように気を付けながら楽しんで取り組んでいました。

初めての味噌作りにワクワクドキドキの作業でしたが、最後まで積極的に真剣に取り組む姿を見ると、頼もしく成長を感じる時間でもありました。食べごろになるまで3ヶ月～6ヶ月暗所に保管します。

出来上がるまでにお味噌を使った献立を考えて楽しみに待ちたいと思います。



## 栗の渋皮煮

11月のお誕生会では、栗の渋皮煮を添えた栗ケーキを提供しました。こども達の反応は、「おいしい！あまい！」の反面「にがい！しぶい！」といったさまざまな感想がありました。渋みや苦みの美味しさは、こども達にはちょぴり早かったかな?!と感じた次第です。

これからも季節の食材を使った料理を提供し、いろんな味を知ってもらいたいと思っています。



かぜのときは

## 食べ物から元気をもらいましょう！

風邪かな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。

まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化の良いものでエネルギーを補給しましょう。

また、鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめです。湯気と玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。

のどの痛みには、みかんの皮やきんかんののはちみつ漬けも効果的です。



## 家族で食事を楽しみましょう！

12月～1月はクリスマスやお正月などイベントがたくさんあり家族で食事ができる良い機会です。テーブルを囲む喜びや安心感は親子のコミュニケーションを深めるうえ、料理を一層美味しく感じることに繋がります。また、行事を通して食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、お子さんと食事時間をお楽しみください。



## 冬至にすること 12月22日(月)

冬至は、二十四節気の一つで一年で一番昼が短い日のことです。

この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

柚子湯に入りかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれています。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。

柚子湯に入るのも、血行が促進され、身体が温まるからです。

こうした素晴らしい知恵をこどもたちにも伝えていきたいです。

## お知らせ

### お弁当の日 12月19日(金)

12月のお弁当の日、以上児クラスは毎年恒例のお餅丸めを行います。爪を短くして、エフロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。