



給食だより

12 がつ号/2020



今年も残すところ 1 ヶ月となりました。急に寒くな
ってきて、体調も崩しやすくなります。バランスよい
食事をこころがけ元気に乗り切りましょう。



冬至のおはなし

冬至は、1 年でいちばん昼が短い日。この日を境
にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、
かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。
「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞
いたことはありませんか。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。ゆず湯に入るのも、血行
が促進され、身体が温まるからです。こうしたすば
らしい知恵を、子供たちにも伝えていきましょう。

●今年の冬至は、12/21 月曜です。

いろいろな行事を通して子供たちは成長してい
きます。日本は、お正月から大晦日までたくさんの
行事がありますね。その行事には、食べ物が関わっ
ています。行事食は、その料理を作る過程から家の
中の雰囲気もみんなのご馳走になり、すべてが思
い出に残ります。行事に用いられる食べ物には、ひ
とつひとつ意味があります。自然、収穫物への感謝
の気持ち、家族みんなが健康で過ごせますようにと
いう願い。昔の人が自然に沿った暮らしの中から
積み重ねて残してくれたものです。行事の日は、い
つもより少し手を加えて、その家族らしい特徴、温
かさをだし、質素でも心の込めた自分にできる範囲
での祝い方をみつけてください。

きっと子供たちには心が伝わります。

餅つき大会のおしらせ

こっこ保育園では、毎年 1 月に餅つきを行ってい
ますが、今年は、感染拡大予防のため 12 月に餅
つきをし、鏡もちを作りたいと思います。
いつものように試食はできませんが、来年もみんな
で元気にすごせますように、と思いを込めて鏡もち
を作りましょう。



年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわ
れています。そばのように細く長く達者で暮らせる
ことを願い食べられてきたそうです。
また、そばは切れやすいことから今年の悪いことは
切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、
やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの
思いから、ともいわれています。
年を越してから食べると縁起が悪いといわれている
ので 12 時までに食べ終わるといいでしょう。

大晦日に昔の人たちがそばに込めた思いを子供に
話してみてもよいですね。



今年は、感染拡大予防で気をつかうことが
多い年でした。それでもみんな元気で過ごせてよか
ったと思います。

来年も安全でおいしい給食、おやつを提供してい
けるよう努力いたします。

2021 年もよろしく願いいたします。