食育だより

2026年 12月

今年もあと一ヶ月。街はすっかりクリスマス一色で、華やかに色づいています。
今年はどのような一年になりましたか？家族で振り返ってみましょう。
年末年始は楽しい行事が盛りだくさんです。行事を楽しむためにも、
体調管理はしっかりと行い、元気いっぱい新年を迎えましょう！

認定こども園
新高山めぐみ幼稚園

12月22日は「冬至」

「冬至」とは、一年で最も太陽が出ている時間が短い日のことです。冬至には厄を追い払い無病息災を願うために、運を呼び込むと考えられる食べ物を食べる風習があります。

★ 冬至の七種 ★

「ん」がふたつついていることから、
「運をたくさん呼び込める」といわれています。

- なんきん（かぼちゃ）
- れんこん
- にんじん
- ぎんなん
- きんかん
- かんてん
- うんどん（うどん）



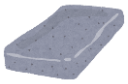
★ 小豆粥（冬至粥） ★

「赤色は邪気を払う」と考えられていたことから、冬至の日の朝に食べると良いとされています。



★ こんにゃく ★

こんにゃくの生産が盛んな北関東周辺では、冬至にこんにゃくを食べることがあります。
食物繊維が豊富で腸内環境を整えることから、体内を清めようとしたことが由来と考えられています。



作ってみよう！ひじきごはん

材料

・ 米	1合	★ 醤油	4ｇ
・ ひじき	2ｇ	★ 砂糖	4ｇ
・ 油揚げ	6ｇ	★ みりん	2ｇ
・ 人参	6ｇ	★ だし	3ｇ
・ グリンピース	6ｇ	・ 水	適量

作り方

① ひじきは水で戻し、人参と油揚げは小さめに切る
② 炊飯器に洗米した米、①、★、水を入れて炊飯する
③ 炊きあがったら底からしっかりと混ぜ、茹でたグリンピースを混ぜて完成！



食育クイズの答え

タラ→②、小松菜→①、みかん→①

旬の食材【 タラ 】



ふわふわとした柔らかい身が特徴のタラは、淡泊で様々な味付けにも合う魚です。
漢字で表す「タラ」は次のうちどれでしょう。

① 鱈　② 鱈　③ 鮭

旬の食材【 小松菜 】

?

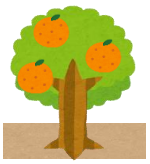
小松菜は、カルシウムや鉄分を豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。
「小松菜」は次のうちどれでしょう。

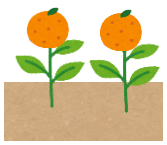
① 
② 
③ 

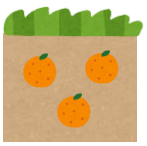
旬の食材【 みかん 】



「みかん」はどのように育つでしょう。


①大きな木にたくさん実がなる


②1個ずつ花のように咲く


③1個ずつ土の中で実がなる

12月の薬膳料理



- タラの西京焼き
- 小松菜とえのきのお浸し
- ごはん
- 花麩と豆苗のお吸い物
- みかん

