



令和4年11月29日  
しんあい保育園

### 12月22日は「冬至」

冬至は1年で一番日が短い日です。また、次の日から日が長くなっていくため、太陽が生まれ変わる日として、冬至を境に運が向いてくるとしています。

冬至と言えばゆず湯ですね！運を呼び込む前に厄払いするためのものだそうです。また、「冬至＝湯治」、「柚子＝融通がきく」という意味や、柚子は実るまでに長い年月がかかることから、長年の苦勞が実りますようになど、多くの意味があるそうです。



### 南瓜を食べて運盛り！

ビタミン豊富なかぼちゃは夏に収穫して、冬まで貯蔵できることから、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどと言いつづられてきました。また、別名では「なんきん」といい、「ん」がふたつつけば運が倍増すると考え、それらを「冬至の七種(ななくさ)」と呼びます。

### 冬至の七種(ななくさ)

- なんきん：南京、かぼちゃのこと
- れんこん：蓮根
- にんじん：人参
- ぎんなん：銀杏
- きんかん：金柑
- かんてん：寒天
- うどん：饅頭、うどんのこと

### 食育アンケートより「食事中に立ち上がったたり、出歩いたりしてしまいます」

#### 食事中に立ち歩いてしまう理由

- ・おなかが空いていないから食べたくない
- ・食べたいものがない
- ・苦手なものがある
- ・おもちゃやテレビが気になってしまう
- ・おなかがいっぱいになった
- ・飽きた
- ・食事のルールを理解できていない



#### 対策

- ・子どもに合った座り心地が良い椅子に変える
- ・ベルトなどが付いた椅子がオススメ
- ・目について気になるもの(おもちゃなど)は片付ける
- ・テレビを消す
- ・注意するときは優しく
- ・食事時間は30分が目安。食べ終わってなくても30分を越えたり、飽きてきたなどと思ったら食べた量が少なくても、ごちそうさまをしましょう

#### おかか唐揚げとは…？

姉妹園である認定こども園あゆのさとのメニューです。鶏肉にしょうゆで味を付け、片栗粉・小麦粉・かつお節を混ぜて、鶏肉にまぶして揚げます！だしの風味がとってもおいしい唐揚げです♪ご家庭でもぜひ！

今月はもも組職員が考えたメニューを取り入れました。

#### ごはん おかか唐揚げ

#### 大根のごま酢和え みそ汁 バナナ

#### \*もも組の様子\*

給食をいつも楽しみにしている子どもたち。「今日のメニューはなんと！！」と保育士が話すと「なんと！！」と子どもたちも言ってくれます(そんな気がしています)メニューを発表すると「ワ～ッ！！」と拍手が！！苦手なものもありますが、ひとくち食べようと頑張る姿が見られます。