



# きゅうしょくだより



令和4年 12月号  
南水元いろは保育園

早いもので今年も最後の月となりました。この1年元気に過ごせましたか。  
これからクリスマスや年越しなど楽しい行事が続きますね。  
体を温める食べ物を食べ、手洗い・うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう！

## 冬至

今年は12月22日に冬至を迎えます。  
冬至とは1年で最も昼が短くなる日のことです。  
運がつくということで「ん」のつく食べ物かぼちゃ（なんきん）を食べたり、柚子湯に入ったりしますね。  
この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。  
柚子湯は柚子の成分で血行促進をし、体を温め、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。  
保育園ではかぼちゃコロツケをおやつに提供予定です！  
「ん」のつくお野菜がいくつあるかも探してみてくださいね♪



## お箸の持ち方

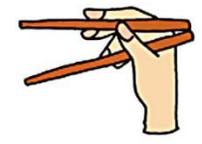
12月～1月頃からひなた組でもお箸の練習を始める予定です。  
遊びの中でお箸に触れるところから始めていきたいと思いますので、ご家庭でもお箸の持ち方や使い方の練習のご協力をお願い致します。



お箸を、鉛筆を持つように太い方から3分の1くらいのところを、親指・人差し指・中指の3本で、つまむように持ちます。



もう1本のお箸を薬指の横にあてるように、親指のつけ根まではさみ入れます。



下のお箸は動かさないように、上のお箸だけ動かす練習をしてみましょう。

## 12月の行事食

- 12月22日 冬至献立
- 12月23日 クリスマス・お誕生日献立

23日はだいち組でケーキ作りのクッキングを予定しています。  
他のクラスでも簡単な食育・クッキングを計画していますのでお楽しみに！

