

# きゅうしょくだより

2024年12月  
さくらんぼ保育園



冬の訪れを感じるほどの気温になりました。この時期になってくるとだんだんと感染症等が流行り始めます。季節の変わり目から体調を崩しやすい時期にもなりますので、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、しっかり体を動かし、感染予防をしていきましょう。11月27日はほうとう作りです。たくさんの野菜のカンパのご協力をありがとうございました。みんなで美味しいほうとうを作り食べますので、ぜひ子どもたちに感想を聞いてみてください！

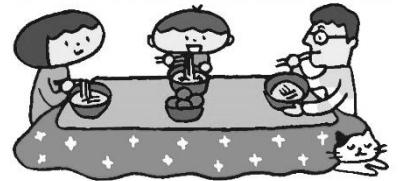
## ・ ・ 大晦日の年越しそば ・ ・

江戸時代から定着したといわれている「年越しそば」は、旧年の厄を切り捨てて新年を迎える（新年に厄を持ち越さない）願いが込められています。また、そばが細く長くのびることから長寿祈願や金運上昇、そばの実が激しい天候にも負けずに元気に育つことから健康祈願など、「年越しそば」には様々な願いが込められているそうです。

年越しそばを食べるタイミングは、厄を切り捨てて新年にその厄を持ち越さないように、一年の最後の日である12月31日大晦日までに食べることが好ましいとされています。食べる時間は決まっていないようですが、夕食で食べる家庭や年越し近い23～24時に食べる家庭もあるようです。

年越しには「そば」を食べることが一般的ですが、地域や家庭によっては「うどん」を食べるところもあります。うどんには運を呼ぶことや、形状にちなんで長く太くといった願いが込められています。

給食では12月27日に年越しうどん、かき揚げを作ります。ぜひ皆さんも、新年に向けて大晦日に年越しそばを食べてみてはいかがでしょうか？



### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### ～ 食のアンケートのお願い ～

今年の食のアンケートの内容は“ご家庭での夕食”についてです。ご家庭でどのような食事をしているのか、心がけていることや大切にしていることを教えていただきたいと思います。ご協力よろしくお願ひします。

提出期限：12月13日(金)までにクラスへ