

給食だより

2025年12月
ひよこの家保育園



今年も残すところあと1ヶ月となりました。
長いようで短かった1年ですが、みなさまは元気に過ごすことができましたでしょうか？
クリスマスからお正月準備と、何かとあわただしい月になりましたが、子ども達にとっては1番楽しみな月かもしれません。子ども達と一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりして、昔から残る風習を伝える良い機会です！年末年始の行事にまつわる食についても由来や作り方などを楽しく伝えていきたいですね。



発酵食品のパワー



味噌や醤油、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルト
など私たちの周りには沢山の発酵食品があります。

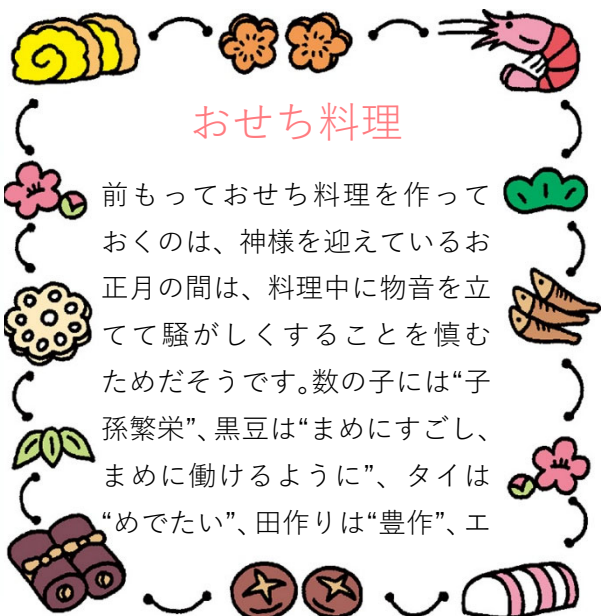
発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、発酵食品には様々な菌が含まれており、腸内の善玉菌を増やすのに役立ちます。腸には、体内の免疫細胞の5割以上が存在しており、善玉菌を増やすことで免疫がアップするといわれています。その為、腸内環境を整えることは、風邪に強い体作りにも効果的と考えています。ただし、チーズや調味料、漬物など食塩を多く含むものもあるので注意が必要です。

日常の食事に組み合わせながら、継続的に摂りましょう！



大晦日の年越しそば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えらるるように願ったそうです。さらには細く長く見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運が良くなるように、といった願掛けもあったようです。



おせち料理

前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。数の子には「子孫繁栄」、黒豆は「まめにすごし、まめに働けるように」、タイは「めでたい」、田作りは「豊作」、エ