

# 食育だより

12月号  
令和7年11月25日  
新川北保育園

## みんなで食べよう！～共食のいいところ～

共食は「きょうしよく」と読み、家族や友人、親戚など、親しい誰かと同じ食べ物や飲み物を共に飲食することをいいます。

共食は私たちの生活により影響を与えてくれるため、日常に多く取り入れることが推奨されています。

### 具体的によい影響とは？

- ・家庭の食事では、その日の子どもの状況がわかる(身体的・精神面)
- ・コミュニケーションを多くとることが、家庭関係・人間関係の形成に役立つ
- ・料理数が増えるので、バランスよく食事をとることができる
- ・大勢で食べることで食事の時間が楽しくなる など



テレビや動画を見ながらではなく、親しい人と会話をしながら楽しい食事時間を過ごしてみてくださいね。

## 12月22日は冬至の日

冬至の日は、1年中で昼が1番短く、夜が1番長い日です。

冬至については、かぼちゃを食べる・ゆず湯に入る等、様々な言い伝えや風習が残されています。

冬至にかぼちゃを食べるのは、長期保存することができ、保存中の栄養素の損失がほかの野菜に比べて少ないためです。

かぼちゃには、カロテンという栄養素が豊富に含まれています。

カロテンは体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をあげる作用があります。

そのため、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。

ご家庭でも冬至の日にかぼちゃを食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。



## 今月の給食から

## 白菜のい和え

〈材料 幼児6人分〉

- ・白菜…葉6枚(300g)
- ・のり…1.2g
- ・醤油…小さじ1(6g)

〈作り方〉

- ①白菜は長さ2～3cmの太めの千切りにし、茹でて冷まし、水気を切る。
- ②①・刻みのり・醤油を和える。

