

# 12月給食だより

三原市立本郷幼稚園

今年も残すところ1ヶ月となりました。朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるのでかぜもひきやすくなります。またウイルスや細菌による食中毒や感染症を予防するために手洗いをしっかりしていきましょう。

## みんなで一緒にごはんを食べよう！

子どもの食習慣は家庭での食事による影響を大きく受けます。近年、様々な「ご食」が増えており、子どもの心の健康にも影響が出てしまします。

### ～「ご食」の種類～

- 孤食・・・一人で食べる
- 個食・・・家族がそれぞれ違うものを食べる
- 固食・・・自分の好きなものだけ食べる

他にも粉食・小食・濃食などの「ご食」などがあります。特に、「孤食」はその他の「ご食」につながると言われています。これからの時期は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人とともに食事ができるよい機会です。「共食」の機会を増やし、会話を楽しみながら食事をしましょう。

### ～共食の効果（共食と関係していること）～

- 規則正しい食生活
- ・食事時間が整う
  - ・朝食欠食が少ない

- 健康な食生活
- ・野菜や果物の摂取頻度が高い
  - ・バランスのよい食事を食べている



- 生活リズム
- ・起きる時間と寝る時間が早くなる
  - ・睡眠時間が長い

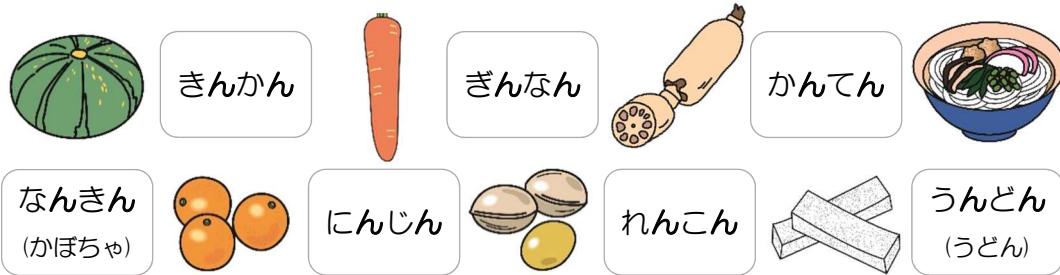
- 健康である実感
- ・健康に関する自己評価が高い
  - ・心の健康状態がいい

## 12月22日は冬至です

冬至は、一年で昼間が一番短い日のことをいいます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。冬至の日を境に昼間の時間が長くなるため、「太陽の力が回復する日」という意味で、「一陽來復（いちようらいふく）」とも言われています。冬至は寒い時期なので、身体を温めましょう。

### ～冬至の七種（ななくさ）～

冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べると「運」が呼び込めると言われています。「ん」がつく食べ物を食べることを、「運盛り」と言います。特に、「ん」が2つつく食べ物は「冬至の七種」と呼ばれています。冬至の日に「冬至の七種」を食べてたくさんの運を呼び込みましょう。



### かぼちゃの煮物



#### ○材料（4人分）

- ・かぼちゃ 240g
- ・酒 2g
- ・油 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/3
- ・水 120ml

#### ○作り方

- ①かぼちゃは洗って種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に全ての材料を入れて煮る。  
※煮崩れ防止にアルミホイルなどで落とし蓋をするとよい。
- ③かぼちゃに火が通り、水分がなくなったら完成。