

# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和5年12月

## 『師走(しわす)です！』



12月は「師匠も走りまわるほど忙しい」ということから“師走”と呼ばれています。  
12月は新しい年を迎える準備をする月でもあります。クリスマスや餅つきなど、イベントもたくさんの楽しい月です。

体調を崩さないようにして、みんなで新しい年を迎える準備をする1ヶ月にしましょう！



## 食事のマナー

配膳：ご飯茶碗は左、汁椀は右に



茶碗は手に持って！良い姿勢につながります。

正しい茶碗の持ち方



茶碗を胸の位置に保つと、背筋がピンと伸びます。  
茶碗は子どもの手にあった大きさで、重すぎず安定感があり、糸底があるものを選びましょう

## 冬至

12月22日は、1年で最も昼が短くなる「冬至」です。

運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。園では冬至の日のおやつに、かぼちゃと小豆のいとこ煮を提供予定です。お楽しみに♪

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めてくれます。



## 家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。

大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。

また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。

食事の際は、なるべくテレビを消し、食事に集中できる環境づくりもおすすめです。親子で会話を楽しみながらとる食事もよいものです。

ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



## 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ことから「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。昔から、そばは体によいものとされ、新しい年を健康に迎えられよう願ったそうです。さらには、細く長い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ことから「金運がよくなるように」といった願掛けもあったようです。

