



ひまわり保育園

給食だより

令和5年12月
栄養士



今年も最後の月がやってきました。12月は、クリスマス・年越しと家族で楽しく過ごせる行事が多い月でもあります。心身ともに、健康に過ごせるといいですね。また、寒さが厳しく空気も乾燥しているため風邪やインフルエンザが流行る時期です。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

11月13日は茨城県民の日の献立

11月24日は和食の日の献立



和食の良さを再確認し、だしの大切さを伝えることができました！

今月の二十四節気

【大雪】 たいせつ：12月7日

山の峰々は雪をかぶり、平地にも雪が降る頃です。本格的な冬の到来で、動物たちも冬ごもりを始めます。年末に向け、お正月の準備も始まって、何かとあわただしい時期でもあります。

【冬至】 とうじ：12月22日

太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるということから、運が向いてくるとされています。また、冬至かぼちゃ、冬至がゆ、柚子湯などで、厄払いや無病息災を願う風習があります。

10月23日から26日に、さつまいもの収穫が行われました！
みんなが収穫してきたさつまいもは、給食やおやつに美味しくいただきました。



甘くてホクホク！



さつまいもの天ぷら

食育



玉ねぎの皮むきをお手伝い！
みんな集中してむくことが出来ました！



パプリカの種取りをお手伝いしました！
終わったら給食室まで届けに行っちゃったよ！



☆12月の行事食は冬至とクリスマスです。
冬至は、ゆずやかぼちゃを使った料理や、「ん」のつくものを食べると「運（うん）」が呼び込めるとされています。園では、ゆず、かぼちゃ（なんぎん）、だいこん、にんじんなどを提供する予定です。