

12月給食だより

令和7年12月1日発行
インターナショナル不動前えほん保育園

今年も残すところあと1カ月となりました。これからの季節は空気の乾燥も相まって、感染症などが流行りやすくなります。手洗いうがいと共に、バランスのよい食事で体力を付け、クリスマスやお正月などの行事を楽しく過ごせるようにしましょう。

とうじ
冬至

一年の中で、最も夜が長い日を指します。立春と立冬のちょうど中間の日で、2025年は12月22日です。



●厄払いや無病息災を願って、冬至に食べられるもの



かぼちゃ

今ほど食材保存が発達していなかったころから、保存性の高かったかぼちゃは旬の時期以外にも食べることができる貴重な緑黄色野菜でした。かぼちゃを食べて栄養をつけ、風邪を予防するという考えから冬至に食べる習慣が生まれたと言われています。

冬至の七種



かぼちゃ(南京)に加えて、れんこん・うどん・銀杏・金柑・寒天・人参の七つを冬至の七種と呼びます。

どの食材にも「ん」が二つ付いていて、たくさんの「ん=運」を呼び込めるという言葉の響きから、これらの食材が冬至の七種として食べられるようになったと言われています。



食具の選び方・使い方のめやす



1

手づかみ

1歳3~6か月ごろは「手づかみ食べ」が盛んな時期ですが、食具に興味を示したら持たせてあげましょう。

手づかみ食べをすることで、食具を使いこなす腕、手指、口の基本の動きが身につきます。手づかみ食べを十分に練習し、ある程度上手になってから食具を開始してみましょう。

2

スプーン

最初は、唇を使って食べ物をとりこみやすく、食べ物をすくう動きを練習できるスプーンから試してみましょう。

スプーンの食材が乗る部分は、こどもの口の横幅の2/3程度のもの、深さが深すぎないものを選びましょう。

保育園で使用しているもの



柄の長さ…8cm

3

お箸

お箸の練習は、スプーン・フォークを問題なく使えるようになり、

じゃんけんのチョキの手ができるくらい手先が発達したところに行います。

箸の選び方ですが、目安として子どもの手のひら(手首から中指)プラス3cmの長さのもの、材質は食べ物を掴みやすい木製やポリエチレン製のお箸がおすすめです。

保育園で使用しているもの
16cm木製・先に滑り止め付き



12月12日(金)・26日(金) ベジおやつ

今月のベジおやつは人参を使った【あけぼのトースト】です。

昼食では鮭のあけぼの焼きをだしていますが、トーストになるとどんな味になるのかな？

12月17日(水) 誕生日会

今月は【ブンとフォークン】です。

ぶーたんたちがスプーンとフォークを使って食べているものをお昼にだします♪

12月22日(月) スープの日

スープの日の由来は、「12(いつ)+も+22(ふーふ)」とスープをいただくと読む語呂合わせとなっています。

12月25日(木) クリスマス会

クリスマスっぽい献立にしました！！

幼児さんはいつもと違った雰囲気でご飯をたべるかも・・・？

