



# 食育だより

12月号

とこちゃんおむすび保育園

いよいよ師走。今年も残るところあとわずかになりました。クリスマスやお正月準備と慌ただしい月になりますが、年末年始はおいしい行事が盛りだくさんですね！行事を楽しむためにも普段の食生活をより充実させ、体調を崩すことのないようにしておきたいですね！！

## 今月の旬の食材

いちご 

ビタミンCが  
豊富ないちご。  
風邪予防が期待  
できますね！



クリスマス献立の日（12月24日）の  
おやつで登場する「いちごサンタ」の  
作り方をご紹介します♪

### ◎作り方

- ①いちごの先端を三分の一程度カットし、  
サンタの帽子部分を作る。
- ②ホイップクリームをいちご本体に絞り出して乗せ、  
その上にカットした帽子部分のイチゴを  
乗せて完成！

※写真の目の部分はチョコペンですが、  
園では目は付けていません。  
目がなくてもとてもかわいいので  
ぜひお子さんと一緒に作ってみてください♪



## 大みそかの年越しそば

蕎麦は他の麺類と比べて切れやすいことから「今年一年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる習慣が生まれました。また、昔から蕎麦は体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いも込められているそうです。

こうした年末の行事にまつわる食について、由来や作り方などを子どもたちに楽しく伝えていきたいですね！

