

食育だより



12月号

年末年始に楽しい経験を

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

世界の行事食

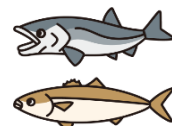
ドイツ
クリスマスのシュトーレン

ドイツでは、クリスマスの4週間前からドライフルーツやナッツを練り込んだ焼き菓子のシュトーレンを、毎日一切れずつ食べる風習があります。



大みそかの年取り魚

日本には、新年に歳神さまを迎える準備として、大みそかに「年取り魚」という魚料理のごちそうを準備する風習があります。縁起物の魚として、東日本では、「栄える」という意味合いのサケ、西日本では出世魚のぶりが用いられています。



11/9 新米をたべよう＆焼き芋大会＆親子クッキング①をしました。

お釜で炊いたご飯でおにぎりを作ったり、ひまわりさんは、親子で「秋の味覚のみそ汁」をつくったよ！！



11/12 すみれ組 園のプランターに玉葱の苗を植えました。春になったら、収穫しようね！！

