

給食だより

認定こども園おおやち 12月 栄養士 竹中

お出かけすると、クリスマスソングやイルミネーションなどあちこちでクリスマスの雰囲気
が楽しめますね♪今年ももうあとすこし、寒さに負けず楽しく年末をすごしていきましょう！



～とうじのおはなし～

“冬至（とうじ）”とは1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。この日を境に、
少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にはカボチャを食べてユズ湯にはいる
と、1年間大きな病気にならずにすごせると言われています。

かぼちゃにはビタミンEやβカロチンが豊富で、老化防止や免疫を
高める効果があります。昔は野菜が少なくなる冬に栄養をとるため夏
に採れたかぼちゃを冬までとっておいて食べたそうですよ。

ゆずにはビタミンCが豊富に含まれていて、風邪予防や血行促進の
作用があるとされています。また、「融通がきくように」といった
洒落の意味も込められています。お子様とお風呂に入る際、ゆずを
うかべて身体も気持ちもポカポカになりましょう♪



今年は
12月21日



Q 世界には様々なクリスマスケーキがあります！ どの国で食べられているか右と左を結んでみてね



ブッシュドノエル ◆

パブロバ ◆

クリスマスプディング ◆

シュトーレン ◆

◇ イギリス

◇ フランス

◇ ドイツ

◇ オーストラリア



正解は・・・ブッシュドノエル＝フランス（切りかぶの形をしたチョコケーキ、日本でも馴染みがあり
ますよね）パブロバ＝オーストラリア（真夏のケーキ！メレンゲ生地にクリームとフルーツをたっ
ぱりのせます）クリスマスプディング＝イギリス（いわゆるプリンとは違いプラムや洋酒や香辛料を
たっぷり使った大人味のケーキです）シュトーレン＝ドイツ（ドライフルーツがはいった硬めの生地
の発酵菓子でクリスマスまで毎日1切ずつ食べてクリスマスを迎えるまでを楽しみます♪