

12月 食育

北郷ピノキオ認定こども園
R7.12.10

12月から1月にかけて冬至やクリスマス、大晦日やお正月などいろいろな行事があります。今月の食育は、その様々な冬の行事と行事食について話をしました。何気なく食べていた行事食にも意味があり、家族の幸せや健康などの願いが込められています。また行事食は旬で栄養価の高い食材なども使われています。年末年始は行事食を食べる機会も多いので、どんな意味があるのかなどぜひ話題にしてみてください！

行事と行事食



冬至は1年で最も夜が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ります。



かぼちゃは栄養たっぷりです。体を温めてくれる効果があり、風邪予防にもいいとされています。



12月には他にもみんなが楽しみにしている行事、クリスマスがあります！ケーキやチキンを食べてパーティーをします。



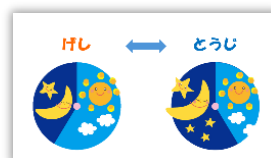
1年の最後の日は大晦日です。大晦日の夜は年越しそばを食べます。年越しそばには「長生きできますように」という願いが込められています。



年が明けるとお正月です。おせちには色々な料理が入っていますが、それぞれに家族の幸せと健康を願う意味が込められています。



他にも色々な行事があります。2月は節分、3月はひな祭り、5月はこどもの日、7月は七夕などがあります。



夏至と冬至とは反対の日があります。冬至と反対なので、昼が一年で一番長い日になります。



このように1年を通して色々な行事があり、その時に食べる行事食にはみんなの幸せと健康を願う意味が込められています。