



門司保育所(みどり園)

2025年12月号



今年も残すところあと1ヶ月。子ども達の生活リズムを整えるには周りの環境が大切ですが、何かと慌ただしい12月は生活リズムが乱れやすくなります。特に年末年始には、早寝・早起き・なるべく同じ時間に食事をとることを意識して、生活リズムを大切にすること心がけましょう。



家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう

12月から1月は、クリスマスやお正月料理などで家族や親しい人と共に食事が出来るよい機会です。

大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。



また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。

是非、子どもも大人も一緒に楽しい食事の時間を設けましょう。



クリスマス



いまやクリスマスのごちそうの定番といえば、「チキン」ですが、どうしてか知っていますか？

由来は、17世紀のアメリカにあります。当時アメリカに移り住んだ移民が、収穫を祝う感謝祭で食べていたのが七面鳥だったことから、お祝いの定番料理になったという説が有力です。それが世界に広がり、日本にも伝わりました。日本では、七面鳥が手に入りづらいので、身近な鶏肉をクリスマスに食べるようになったそうです。



また、クリスマスの象徴的なケーキとされるのが「ブッシュドノエル」。ロールケーキの表面に塗ったチョコレートやクリームを、フォークで模様付けし、薪や切り株に見立てます。市販のロールケーキを使えば簡単にお好みブッシュドノエルが作れますよ。

冬至



冬至は、一年のうちで昼が一番短く、夜が一番長い日。日本では昔から、冬至に南瓜を食べてユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

今年の冬至は、12月22日です。

園では「かぼちゃシチュー」を提供します。

大晦日



昔から、本懲りにそばを食べる習わしがあります。それにはいろいろな意味が込められています。

今年最後の夜、年越しそばに願いを込めて、味わいましょう。

- ほかの麺類と比べて切れやすいことから、一年の厄を断ち切るという意味を込めました。
 - 昔からそばは体に良い物とされ、新しい年を健康で迎えられるように、という願いを込めました。
 - 細く長い見た目から長寿を願いました。

「食卓」は、温かい時間を共有する大切な場所。懐ただしい師走にこそ、

美味しい料理を囲んで、笑顔あふれる食卓の時間が大切な時間かもしれませんね。

1月にも日本の伝統的な年中行事がたくさんありますので、またご紹介いたします。

