



令和7年12月9日  
乃木保育所  
栄養士 和田 智美

朝夕の寒さが厳しくなり、空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節となりました。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。また、今月の給食メニューにも、旬の美味しい冬野菜をたくさん使っているので、もりもり食べて元気に過ごしましょう。



### 冬野菜が美味しい季節です



冬野菜は、寒さから身を守るために糖분을蓄えるので、甘味があり体を芯から温める作用があるといわれています。また、栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的です。

★体を温め、冷えを取り除く野菜⇒根菜類・芋類・葉野菜

★体を温める野菜の特徴

- ・繊維質のものが多く、胃腸の働きを整え、便秘解消につながります。
- ・免疫力を高めるビタミンC、カロテンや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。

### ～免疫力アップ！ひじきの納豆和え～

【材料 4人分】

ひきわり納豆	50g
ひじき	4g
人参	50g
キャベツ	100g
ほうれん草	100g
しめじ	50g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
すりごま	2g

【作り方】

- ①人参、キャベツは千切り、ほうれん草は3cmほどに切る。しめじは石づきを切り、ほぐす。
- ②ひじきは水で戻して、砂糖と醤油で煮る。
- ③①を鍋で茹でる。
- ④①と冷ましたひじき、納豆、ごまを入れ和える。

※免疫力を高める食材に、緑黄色野菜、発酵食品、きのこなどがあります。ひじきはお惣菜のひじき煮を使ってもいいです。もう一品という時、時短メニューにもなりますよ。

### ～伝統的な行事食 “おせち料理”～



お正月の料理といえば、おせち料理ですね。おせち料理の起源は諸説ありますが、御節（おせち）という節目の一つに数えられる元旦に新年の大漁・豊作を願い、収穫できたことに感謝し食べ始めたのが由来とされています。そして、その一品一品の料理にも大切な意味が込められています。一年の始まりに家族で食卓を囲み、おせち料理を食べながら日本の伝統的な食文化を子ども達に伝えられるといいですね。

**海老**  
海老のように腰が曲がるま  
で長生きすることを願う

**黒豆**  
黒は邪気を払い、日焼けするほ  
どマメに勤勉に働けるように

**ぶり**  
出世魚のぶりで出世を願う

**伊達巻き**  
巻物に似ていることから知  
識が増えるように

**かまぼこ**  
赤は「魔除け」、白は「清浄」

**数の子**  
卵がぎっしり詰まっていること  
から、子孫繁栄の縁起物

**栗きんとん**  
黄金色の見た目を金塊など  
に見立て、金運上昇を願う

**昆布巻き**  
こんぶ→よろこぶ めでたい語呂合  
せ「子生」とも書き、子孫繁栄を願う

**蓮根**  
穴が開いていることから将来の  
見通しが良くなることを願う

**田作り**  
片刈イワシを農作物の肥料として使った田畑が  
豊作になったことから「五穀豊穡」を願う



### 冬至 12月22日(月)

冬至は、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日に南瓜を食べたり、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。また、「ん」の付く食べ物を食べると運気が上がると言われています。保育所では22日(月)の給食に「南瓜(なんきん)」「れんこん」「にんじん」「だいこん」「みかん」の「ん」の付く食材が入っています。

