



令和7年度

第2愛心こども園

管理栄養士 高嶺奈那

いよいよ今年も残りわずかとなりましたね。体調をくずしやすい季節ですが、温かい食べものをしっかり食べて体を内側から温めましょう。冬野菜の大根・白菜・ねぎなどは、体を温めたり風邪をひきにくくしたりする働きがあります。また、みそ汁や鍋料理のようにいろいろな具材を入れて食べる料理は、体をあたためながら栄養もたっぷりとれます。心も体もぽかぽかにして、新しい年を元気に迎えましょう！

今年の冬至は12月22日



12月の冬至（とうじ）は、1年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。本土では「ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる」風習がありますが沖縄では少し違います。沖縄では、冬至のことを「トゥンジー」と呼びます。

この日は、祖先や火の神(ヒヌカン)に「トゥンジージュシー」という炊きこみご飯をお供えて、家族の健康と幸せを願います。

★12/22(月)の給食で提供いたします★

体をあたためる食べ物

【野菜】しょうが・にんにく・人参・大根

白菜・ごぼう・かぼちゃ・れんこん・ねぎ

【動物性食品】卵・赤身魚・青魚・レバー

【果物】加熱りんご・桃・さくらんぼ・ぶどう

【その他】黒砂糖・はちみつ・みそ・納豆

・体を温める食材は、香味野菜や発酵食品と組み合わせると更に効果的です！

■牛肉 × しょうが × ねぎ（→ 牛肉のしょうが焼き）

■鶏肉 × みそ × ごぼう（→ 肉団子とごぼう味噌汁）

■さば × しょうが × ねぎ（→ さばの味噌煮）

世界のクリスマス料理

【日本】

・ピザ、フライドチキン

・ショートケーキ（いちご+生クリーム）



他の国の料理も楽しんでみてはいかがでしょうか



【アメリカ】

・ローストターキー（七面鳥の丸焼き）

・マッシュポテト、グレービーソース

・ジンジャークッキー、キャンディケイン



【フランス】

・オマール海老やサーモン等の海鮮料理

・フォアグラ、チーズの盛り合わせ

・ブッシュ・ド・ノエル（薪の形のチョコケーキ）



旬の食材で元気な体づくり！



冬が旬の大根・白菜・ねぎ等の野菜は、体を温める効果があり、鍋料理や汁物にぴったりです。

また、みかんやいちご、ブロッコリーには、風邪予防に役立つビタミンCがたっぷり。旬の魚では、ぶり・さけ・たらなどが脂がのっておいしく、骨や歯を丈夫にするビタミンDも多く含まれます。

旬の食材は、その時期に体が求める栄養が豊富で、自然と体を整えてくれる“おくりもの”です。

今年をふりかえってみよう

- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」が いえた
- ☐ しゅくじまえの てあらいができた
- ☐ すわって さいごまで たべられた
- ☐ にがてなものを ひとくちたべてみた
- ☐ あたらしいたべもの をたべてみた
- ☐ すきなたべものが ふえた

《らいねんのもくひょうは？》

