



あさか食育だより



根岸台保育園5歳児作

令和7年12月

今年も残り1か月となりました。朝夕一段と冷え込むようになり、本格的な冬の訪れを感じます。早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに、生活リズムを整え、新しい年を迎える準備をしましょう。

いちようらいふく

「一陽来復」、冬至ですよ！



「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

運盛り



冬至かぼちゃ



ゆず湯



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり
の深い「ん」の音がつく食
べ物を食べて「運」を呼び
込もうという縁起担ぎから
はじまった風習とされてい
ます。

昔の名前で「なんきん」。
「運盛り」の中に入るほか、
夏にとれて長期間保存がで
きたかぼちゃは、昔の人に
とって寒い冬をのりきる貴
重な栄養源にもなりました。

「冬至」を「湯治」とかけ、
しかも「融通が利く」と縁
起を担いだ風習とされてい
ます。太陽のような鮮やか
な黄色と爽やかな香りで、
寒い冬の生活をリフレッ
シュします。

どんな調理法？

タンドリー風

鶏肉をヨーグルト、カレー粉、
ケチャップなどで作ったタレに漬
け込み、フライパンやオーブンで
焼いたものを「タンドリーチキン」
といいます。その味付けで作った
料理が「タンドリー風」です。

食育クイズ



油揚げは何かからできている
でしょうか？

①

豆腐

②

パン

③

餅



① 豆腐

油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切
り、油で揚げたもの
で、いなり揚げとも
呼ばれます。



今年もありがとう
ございました。

保育課 栄養士

