

令和7年度

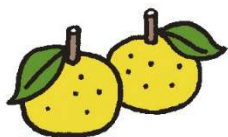
12月

# 給食だより



飯田市保育家庭課

12月に入ると、なんとなく慌ただしくなりますね。こどもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが崩れやすくなります。休みだからといって夜更かしせず、早寝・早起きをして、食事時間を決め、意識して生活リズムを大切にするよう心がけ、気持ちよく新年が迎えられると良いですね。休み明けに元気に登園してくれるのを待っています。



## 冬至について



かぼちゃが苦手なお子さんも多いですが、おやつだと食べやすいかもしれません♪

冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長い日で、2025年の冬至は12月22日です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。また、冬至にゆず湯に入る習慣もあり、これはゆずの強い香りが邪気を払うとされているためです。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防する効果があります。

### かぼちゃおやき 大人2人、こども2人分

#### <材料>

かぼちゃ 120g、小麦粉 150g、上白糖 30g、牛乳 60g (大さじ4)、卵 1個、ベーキングパウダー 小さじ1弱、塩 ひとつまみ、油 小さじ1

#### <作り方>

- 1、かぼちゃは適当な大きさに切り、蒸すか茹でてやわらかくしてつぶす。
- 2、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 3、2に溶き卵、牛乳、かぼちゃ、塩を入れて混ぜ合わせる。
- 4、ホットプレートかフライパンに油を敷き、焼き色が付くまで焼く。



### 飯田下伊那地域の年取り料理 (お節料理)

#### 年取り魚



ブリ：出世魚

サケ：「栄える」に通じる

#### 黒豆



日に焼けて肌が黒く

なるまで働けるように

#### 田作り



豊作祈願 (イワシは田の肥料に用いられたため)

#### 汁



豆腐、里芋、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、糸昆布を醤油で煮込んだもの

里芋：子宝、子孫繁栄

ごぼう：堅牢 (地中深く根を張る)

昆布：よろこぶ

#### しぐれ煮



貝ひも、人参、椎茸、れんこん、昆布、生姜、こんにゃくを煮たもの  
れんこん：先が見通せる

#### おなます



紅白を表し、新年を祝う

#### 数の子



子孫繁栄

裏面へ→

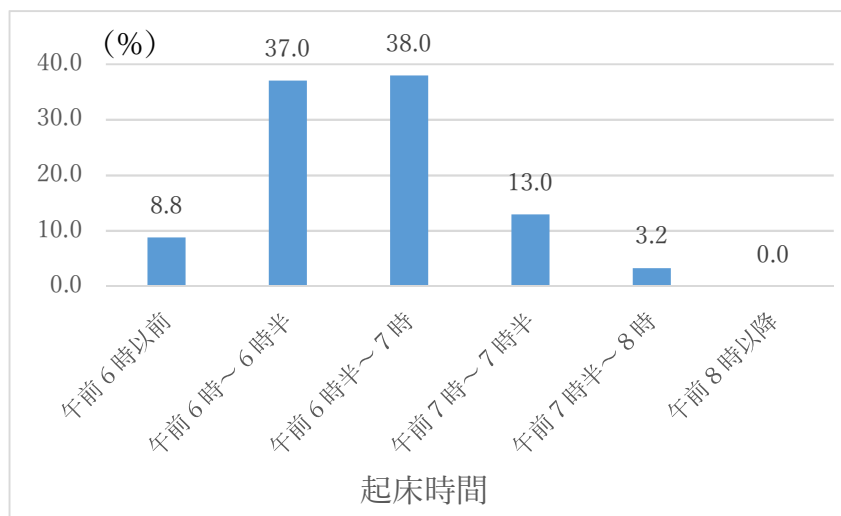
# 食事に関するアンケート

6月の食育月間では、食事と睡眠に関するアンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。ご回答いただいたアンケート結果をご報告いたします。今月は「起床時間」と「家庭における食育」についてです。

Q 平日の起床時間は何時頃ですか。

〈結果〉

- ・午前6時以前 :8.8%
- ・午前6時～6時半 :37.0%
- ・午前6時半～7時 :38.0%
- ・午前7時～7時半 :13.0%
- ・午前7時半～8時 :3.2%
- ・午前8時以降 :0%

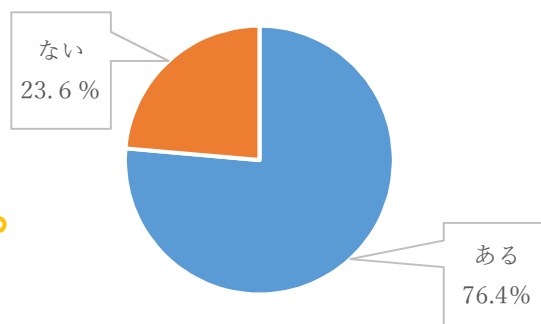


Q ご家庭で食事の手伝いや野菜作りなど、食に関わる機会がありますか。

〈結果〉

- ・ある :76.4%
- ・ない :23.6%

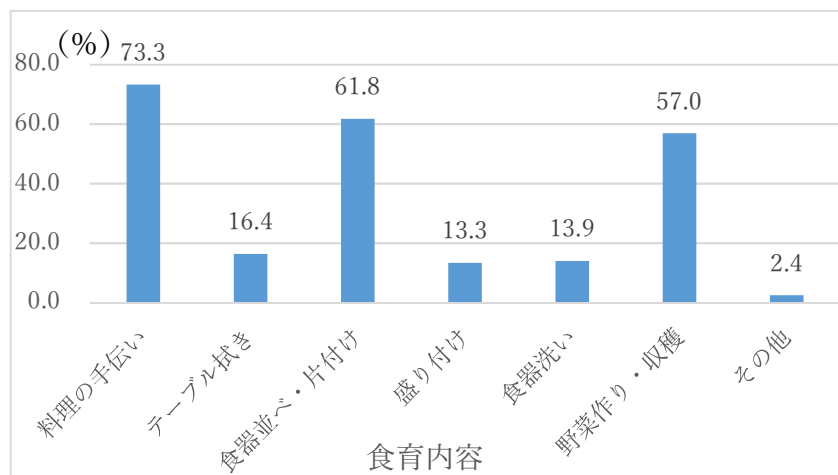
多くのご家庭で、食に関わる機会があると回答がありました



Q 具体的にどのような手伝いや、食に関わる体験をしていますか。

〈結果〉

- ・料理の手伝い :73.3%
- ・テーブル拭き :16.4%
- ・食器並べ、片付け :61.8%
- ・盛り付け :13.3%
- ・食器洗い :13.9%
- ・野菜作り、収穫 :57.0%
- ・その他 :2.4%



複数回答可、食に関わる機会があると回答した人数に対する割合

<その他の内容>

混ぜる・切る・洗う、野菜洗い、食べ物絵本を読む

朝食時に食欲がある状態にするには、活動をするために必要な交感神経を優位にすることが必要で、30～60分のゆとりがほしいところです。そのためには、早寝をし、夜間10時間程度の睡眠が確保できると良いでしょう。早寝・早起き・朝ごはんの習慣は、これからの生活においてとても大切です。毎日忙しく過ごすご家庭も多いと思いますが、お子さんの体や脳の発達・成長のために、生活習慣の基盤を整えていきましょう。

健康で豊かな食生活を送るためには、こどもの頃からの食育が大切ですが、こどもにお手伝いをしてもらうと、失敗したり、時間がかかったりと、ストレスになってしまう場合があるかと思います。まだ食育の機会がないというご家庭は、時間や気持ちに余裕のあるときに、できそうなことから始めてみるのはいかがでしょうか。