

# 12月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園  
附属国分保育園

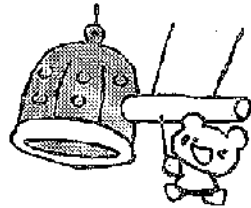
12月になり、今年も残すところあと1ヶ月となりました！

感染症に気を付けて、

寒いけれど、しっかり手洗いうがいを忘れずに！

体調を崩さないように気をつけて、

みんなで新しい年を迎える準備をしましょう



## 12月31日(大晦日)には

# 年越しそばを食べよう！

大晦日には年越しそばを食べるという習慣がありますね！

これには、そばが細く長くのびるので「長寿延命」「家運長命」などの縁起を担いで食べるといった説や、そばが切れやすいことから、旧年の 労苦や災厄を切り捨てて新しい年を迎えることを願ったという説など、その起源は諸説あるそうです。



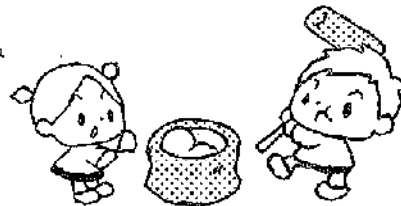
## ～鏡もち～

鏡もちには新年を迎える年神様への供物であり、神様からの賜り物であると考えられ、ゆく1年への感謝の気持ちを込めて供えます。

鏡もちを飾る日は、12月29日と31日は避けて28日までに飾るか、遅くとも30日に飾り付けます。

29日は9(苦)がつくため、二重苦につながるとして、

31日は一夜飾りに通じて縁起が悪いからです。



# 12月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園  
附属国分保育園

とろじ

## 12月22日は冬至

「冬至」とは、1年でいちばん昼が短く、夜が長い日のことです。

めでたいことが再び到来するという「一陽来復」の日でもあります。

この日はむかしから、ゆず湯に入ってからかぼちゃを食べる風習がありました。本来、かぼちゃの旬は夏ですが、長時間保存が利くことから、冬の貴重な栄養源として食べられていたようです。

かぜにも負けない

## かぼちゃパワー

皮膚やのど、鼻の粘膜を守るビタミンAやお腹の中を掃除する食物繊維が豊富なかぼちゃ。太陽の象徴であるかぼちゃを食べ、心身ともに健やかになるよう祈りましょう！

柚子湯に入ろう！



ユズの強い香りが邪気をはらうとされています。血行を促進して体を温めてくれますよ！



## 給食からのお知らせ



・保育園のさつまいもがたくさん採れました

今年は豊作で、保育園で大事に育てたサツマイモが50 kgも掘れました！

11月は焼き芋やスイートポテトにしたり、お汁に入れたりして美味しく頂きました。

12月もサツマイモ尽くしの献立になっています♡

・幼児クラスの保護者の方へ

12/28(火)は保育園でごはんを用意します。

お弁当はいりません。