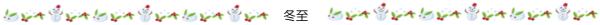
令和7年度



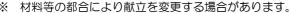






今年は12月22日に冬至をむかえます。一年で最も昼が短く夜が長い日で、ゆず湯に入ったり、 かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃにはビタミンEやβカロテンが豊富で感染症などに対する抵抗力を つけることができ、元気に冬を乗り越えられると言われています。

沖縄では、里芋などの芋などが入ったジューシーを食べて、冬の寒さに備える準備のための行事とも 言えます。保育園でも行事食としてかぼちゃ天ぷらや、ジューシーを予定しています♪



[※] 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材が含まれると思われる場合は前もってご相談ください。

[※] 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

[※] ホームページの「食育」にも掲載しています。