



きららほいくえん

R3.12.1

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。
 気温差も激しく、風邪を引きやすい時期なのでからだの温まる食事で寒さを乗り切りましょう。
 また、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるように心掛けましょう。

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜と一緒にとることでバランス良く摂取することができます。

いま

今がおいしい!

タラとミカン



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

おおみそか としこ 大晦日の年越しそば

一年の最後の日『大晦日』。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

身近な縁起物

- ✿ ウィンナー → 英語の WINNER (勝者) になぞらえて。勝利を意味する赤のウィンナーなら尚良い。
- ✿ おむすび → 「お結び」の語呂合わせから、良縁をつなぐとされる。仕事や学業などの縁を指す。
- ✿ かつお → 「勝男」の意味で男性に好まれていたが、現在では女性も縁起物として食べる。
- ✿ タコ → 「多幸」という響きから沢山の幸せが舞い込むとされる。「おくとパス (=合格)」も。
- ✿ ぶり → 言わずと知れた出世魚。成長するごとに名前が変わり、出世魚の中でも特に成長する。
- ✿ こんぶ → おせち同様、「養老昆布 (=よろこぶ)」の意味を持つ。おでんや煮物、だし汁でも OK。