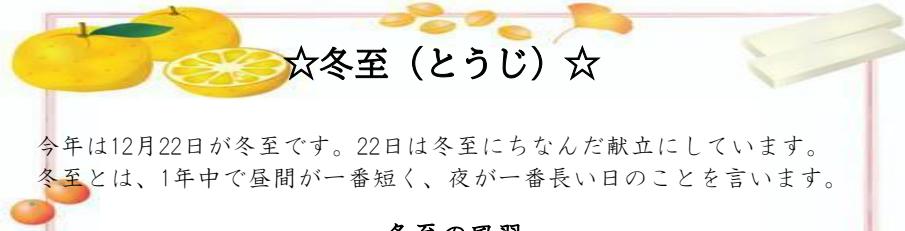


令和7年12月分 幼保連携型認定こども園 瑞穂よこはまこども園予定献立表



今年は12月22日が冬至です。22日は冬至にちなんだ献立についています。
冬至とは、1年中で昼間が一番短く、夜が一番長い日のことを言います。

冬至の風習

冬至に「ん」のつく食べ物を食べて、「運」を呼び込む
かぼちゃは「南瓜(なんきん)」と書くことから、運を呼び込むとされる
食べ物にあたります。

柚子湯（ゆずゆ）に入る
冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考え方があり、柚子風呂に入ると風邪を引かないと言われています。

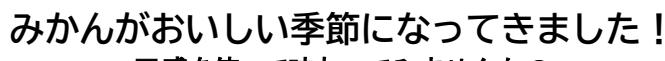


旬の食材

鰯 にんじん 春菊 のり ブ
ロッコリー はくさい 水菜
かぶ れんこん だいこん
みかん

月に一度、金曜日に
おやつパンがあります。

今月は
5日 おいもぱん



五感を使って味わってみませんか？

いろいろなみかんでためしてみよう！



におい（臭覚）

何のにおいに似てる?
皮をむく前と後のにおい
は同じ?

味わう（味覚）

どんな味?
一粒ずつ食べると

見る(視覚)

どんな色?
虫メガネを使うと?

触る(触覚)

つるつる?
冷たい?

聞く（聴賞）

食べる時耳をふさぐとどんな音がする？

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示
△印…生後5～6ヶ月頃・○印…生後7～8ヶ月頃・△△印…生後9～11ヶ月頃・□印…生後12～18ヶ月頃・×印…使用しない

※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。

お手作りやつぱんです。予定ですので変更になる場合もあります。