



# 食育だより



令和6年度 12月 NO.2



## クリスマスリース

おしゃれで、そこまで場所を取らないクリスマスリース。そんなリースに込められた意味は主に4種類あると言われています。

### ・1つ目 豊作を願う・

リースには、常緑の植物が用いられます。常緑の植物は年間を通して葉を茂らせているため、このことから農作物の繁栄を意味しているとされています。さらにリースには、松かさやリンゴを装飾することが多いです。これらは収穫の象徴とされていて、特にリンゴは冬の寒い時期にも収穫ができて、栄養のある作物のため、神への供物としても用いられていたそうです。

### ・2つ目 魔除け・

リースに用いられる常緑の植物には、モミの木やヒイラギが一般的です。その中でも、特にヒイラギについてはとがった葉の形状が特徴的で、魔除けの意味があるとされています。

### ・3つ目 永遠・

リースの形はドーナツのような輪になっています。これは輪になって途切れることがないから、永遠と意味されています。聖書の中で「私は $\alpha$ であり $\Omega$ である。最初であり最後である。」と記載があり、これは神とその愛が永遠の存在ということを表現しているそうです。

### ・4つ目 新年の幸福祈願・

日本では「クリスマスリース」は「クリスマスの時だけの飾り」というイメージが強いと思います。カフェやお店で飾られているクリスマスリースはクリスマスが終わると、お正月飾りを飾るために片付けてしまうことがほとんどです。しかし、キリスト教圏のご自宅では、新年の幸福を願って年明けも飾られることが一般的とされているのだそうです。保育園では、ゆり組・さくら組さんが芋づるを使ってリースを作り持ち帰りました。



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。

## ゆり組さん

ゆり組さんで大豆から豆腐作りをしました。1人ずつ豆乳絞りに挑戦しました。豆腐は残念ながら固まりませんでしたみんな楽しそうに作っていました。



## ノロウイルス

ノロウイルスは毎年11月～2月にかけての冬場でおこりやすい感染型食中毒です。非常に強い感染力を持ち発症までの潜伏期間は12時間から48時間です。主な症状は吐き気・嘔吐・腹痛・下痢があります。

ノロウイルスにはアルコール消毒が効かないので、食事の前やトイレに行った後にはよく手を洗いましょう。食器や調理器具の消毒は次亜塩素酸ナトリウムか熱湯（85℃）で一分間加熱が望ましいです。



今がおいしい！ タラとミカン

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。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。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



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。