



令和7年12月分

きゅうしょくだより



【旬の食材】 ※太字は、「まつやまのうりんすいさんぶつばらんどにんていひん」です。

かぼちゃ、きゃべつ、はくさい、れたす、みつば、しゅんぎく、ほうれんそう、こまつな、きょうな、たかな、あおねぎ、しろねぎ、だいこん、にんじん、かぶ、さといも、いちご、かき、きういふる一つ、うんしゅうみかん、ベにまどんな、はれひめ、いよかん、でこぽん、あまくさ、れもん、ぶんたん、まつやまあぼかど（ふえるて、ぴんかーとん）いか、かれい、さば、たちうお、はまち、ぶり、ひらめ、まつやまひじき、せとうちのぎんりにぼし など



【行事食】

冬至（とうじ）：令和7年12月22日（月）

「冬至（とうじ）」は1年で1番昼が短い日で、毎年12月22日頃です。昔の日本では、この時期まで食べられる野菜はほとんどありませんでしたが、かぼちゃは保存がきくため、冬でもおいしく食べられました。「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」という言い伝えがあります。かぼちゃは栄養豊富な野菜なので、この時期に食べて風邪に負けないようにしましょう！

お正月の後にお粥としていただく「春の七草」は有名ですが、「**冬の七草**」というものもあるのをご存知ですか？

冬の七草（冬至の七草）

なんきん（かぼちゃ）
れんこん
にんじん
ぎんなん
きんかん
かんてん
うどん（うどん）

全てひらがなで表記したのには理由があります。この冬の七草は、「ん」が2つある食べ物なので運をたくさん取り込む「**運盛りの野菜**」といわれ、冬至を境に運を盛り返す意味でかぼちゃを食べられるようになった由来の1つです。



年末は家の大掃除やおせち料理の買い出しなど、子どもたちがお手伝いをする良いチャンスです。新しい年を迎える準備に子どもたちが関わることは、日々の暮らしを大切に思う心を育て、家族の絆を深める良い機会です。
ぜひ、みんなで新しい年を気持ちよくお迎えください！

