



給食だより

令和7年11月25日 しあわせの丘こども園

今年も残すところ1カ月となりました。旬を迎えた冬野菜は甘みも増し、美味しくなってきました。園児が種を撒いた大根も大きく育ってきました。子どもたちが収穫し、給食にもおいしく取り入れる予定です。冬野菜で免疫力を高め、からだが温まる食事で元気に年末を乗り切りましょう。



キンダーでは、11月の食育で5種類のきのこについて学び、実際に触れて、色・形・においの違いを感じてもらいました。きのこが好きな子も、苦手な子も「ヌルヌルするね」「ベタベタするね」など興味深くきのこに触れて、楽しんで取り組んでくれました。みんなにきのこを細かく割いてもらい、次の日の給食メニューのきのこ汁やきのこごはんを食べました。自分自身で割いたきのこを使用したのでみんな良く食べてくれました。

そう組が収穫したお米を使っておにぎり作りをしました。お米をとぎ、炊飯器にお水を入れ、おにぎりの具も4種類（梅干し・おかか・昆布・のりたま）から好きな具を選んでのりを巻くまで、すべての工程を子どもたちが行いました。お米をとぐ時もとぎ汁が「カルピス色だね」など炊くまでの工程も興味深く楽しんで取り組んでいる様子が見られ、「美味しい」と食べてくれた表情は格別でした。具材選びに熟考している様子は何とも言えない愛らしさを感じました。



冬至について

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。β-カロテンやビタミンがたくさん含まれているかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に欠かせない食べ物です。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないともいわれています。給食でも12/22（月）にかぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる予定です。

そして柚子をお風呂に浮かべて入る柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子に含まれるビタミンCやポリフェノールにはお肌の調子を整え、血行を促進して身体をあたためてくれる効果があります。



12月の旬のメニュー

- ・カブと鶏肉のクリームシチュー
- ・カブと鶏肉のスープ
- ・大根とウインナーの洋風煮
- ・大根ごはん
- ・さわらのみぞれ煮
- ・さばの竜田揚げ
- ・れんこんのきんぴら
- ・白菜と厚揚げの煮浸し
- ・里芋の豚汁

12月の平均栄養価（3-5歳 昼食+おやつ）

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	589	16.4	23.6
摂取量	542	16.4	22.1