

給食だより ~12月号~

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年12月1日

高石保育園

肌寒い日が増えいよいよ、冬がやってきましたね。早いもので、今年も残すところ1か月です。

今月は冬至のゆずやかぼちゃ、年越しそば、お正月の準備など、日本の伝統行事に触れる機会がたくさんあります。ご家庭でも話題にしながら、ぜひ楽しんで新しい年を迎える準備をしてみてください。保育園でも、日本の伝統行事にちなんだ料理を味わう予定です。



●ブロッコリー

1年を通して手に入れやすい食材ですが、寒い時期に旬を迎えます。栄養価の高い野菜で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含みます。

鮮やかな緑色で、蕾がよく締まっているものが、新鮮でおいしいとされています。



「こどもニュータンタンメン」を提供しました

11月は、川崎のソウルフードである「ニュータンタンメン」を、子どもが楽しめる味付けにアレンジした「こどもニュータンタンメン」を提供しました。

にんにく風味やふんわり卵はそのままに、唐辛子の代わりにパプリカパウダーを使用して赤色のスープを表現しています。

実は保育園では、鶏ガラからだしをとって、スープを作っています!



感謝の気持ち

とある日のうさぎ組のお話です。その日は、おやつの様子をクラスに見に行けなかったのですが、事務室は隣にあるため子どもたちの色々な声が聞こえています。

その日のおやつはさつま芋を練りこんだ「お月見ドーナツ」、喜ぶ声の中に、「さつま芋苦手…」との声がポツリと聞こえました。私は、「頑張って作ったからちょっとでも食べてほしいな…」と心の中で願いながら作業を進めていると、「給食の先生が悲しむから食べようよ」との声が!!!

毎日給食が出てくることは、時に「当たり前」と感じてしまうことも少なくありません。

ですが、子どもたちの中には“給食を残す=給食の先生が悲しむ”という気持ちが子どもながらにあるのだとしても嬉しくなりました。調理をする人はもちろんのこと、食材を育てる人、食材を運ぶ人など、給食には多くの人が関わっています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちを伝える1番の方法です。まずは基本のあいさつから、少しずつ感謝の気持ちを育んでいたらよいですね。

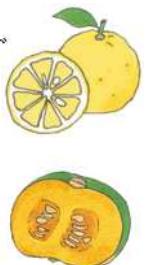


●鶏肉の柚子味噌焼き

●かぼちゃの含め煮

12月22日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。

冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくくなると昔から言われています。



~らいおん組、きりん組~

骨つき魚(さんま)の食べ方集会を行いました

10月、11月は、さんまの提供に合わせて、骨つき魚の食べ方集会を行いました。1人1個、フェルトのミニさんまを使って練習し、本番に臨みました。

練習の成果もあり、はしを使って上手に骨をとる子や、小骨に苦戦している子など様々でした。

頑張って自分で骨をとり、食べた魚はとても美味しかったそうです。



出典:いらすとや