



# きゅうしょくだより

令和7年12月1日 中丸子保育園



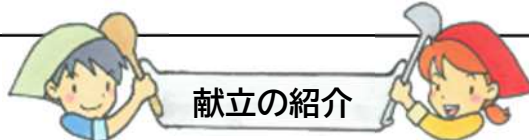
## 旬の食材と献立

### ●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ます。



## 献立の紹介

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、風邪をひきにくいと昔から言われています。

給食では冬至に合わせて

●鶏肉の柚子味噌焼き

●かぼちゃの含め煮 を献立に取り入れています。



## 生活リズムに大切な 【5つのやくそく】

- ①はやく寝よう ②はやく起きよう
- ③朝ごはんを食べよう
- ④スッキリうんち ⑤よく遊ぶ



朝食を食べると、身体が目覚め、食べたものが一日の活動を支えるエネルギーになります。炭水化物やたんぱく質に加え、ビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もバランスよく食べられるといいですね。

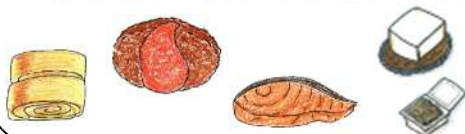


## バランスのとれた食事って何だろう？

↓  
保育園のように  
一汁二菜+主食  
定食スタイルがおすすめです。



「肉」「魚」「卵」「大豆」などの  
“たんぱく質”（メインとなるおかず）  
…からだをつくる血や筋肉となります



“野菜” 中心となるおかず  
…からだの調子を整えます



「ごはん」「パン」「うどん」などの  
“炭水化物”  
…からだを動かすエネルギーになります



全身に酸素を運ぶヘモグロ  
ビンの材料となります。

骨や歯を作る



カルシウム

鉄



他にも意識して取りたい栄養素が、カルシウムと鉄です。

## 献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表を配布します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。

献立表には3歳未満児の主食を記載しています。3歳以上児の主食は胚芽精米またはロールパンです。