

きゅうしょくだより

令和7年12月

土淵保育園



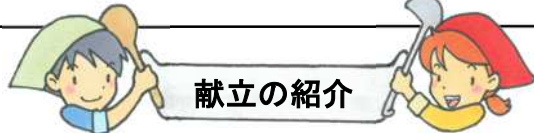
旬の食材と献立

●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。



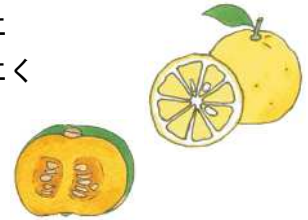
献立の紹介

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。



おやつ役割ってなんだろう？

子どもは成長するために、小さな体に対してたくさんの栄養が必要です。ところが、子どもの胃は小さく消化・吸収の能力も発達途中なので、1日3回の食事だけでは必要な量を食べることが難しいです。そこで、おやつが必要になります。おやつは子どもにとって楽しみであり、心と体の栄養にもなります。

保育園の好きなおやつはなんですか？お子さんに聞いてみてくださいね。



12月の

☆おすすめおやつ☆

(※レシピは展示食の隣にあります)

* 米粉のココアケーキ

卵・乳・小麦不使用のココアを使った冬らしいケーキです。仕上げに粉砂糖をふると、おしゃれなケーキに変身します。

* おかかごはん

ごはんを簡単手作りおかかをかけます。白胡麻・花かつおを炒り、しょう油で味付けたら完成！おにぎりの具にしてもいいですね。

お子さんが「この給食おいしかった！」「作ってほしい給食がある！」という話を聞きましたら、ぜひ展示食の隣にあるレシピをお持ちください♪



大晦日の年越しそば

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。(※諸説あります)



今年のおそばには何をのせようかな？



イラスト出典：メイト