

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年12月

生田保育園



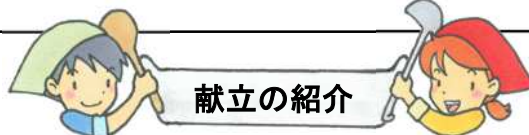
旬の食材と献立

●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。



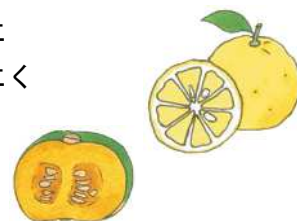
献立の紹介

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。



元気に冬を過ごしましょう



感染症が気になるこの季節。抗酸化作用の高いビタミンA・C・Eと一緒に摂る組み合わせは、風邪予防につながりおすすめです。これらのビタミンを多く含む緑黄色野菜（人参やほうれん草など）や柑橘類、魚類や卵を積極的に取り入れましょう。冬至に食べる「かぼちゃ」も緑黄色野菜の仲間です。

これからの季節、朝の冷え込みがだんだんと厳しくなってきます。一日をスムーズにスタートさせるためには「温かい朝食」を食べることで脳が活性化し、体のエンジンもかかりやすくなります。

温かい朝食・食材のおすすめ



雑炊やうどん

人参・大根などの野菜や鶏肉などの具材をだしで煮こんでおき、朝にごはんを加えて卵でとじれば「雑炊」になります。「ごはん」の代わりに「うどん」を入れてもよいです。

具がたくさんの味噌汁やスープ

野菜がたくさん入った味噌汁やスープなら野菜の他にもウインナーやベーコンを加えることで、たんぱく質もとれますね。

冬が旬の野菜

土の中で育つ「ごぼう」「人参」「大根」「山芋」など根菜類や「長ねぎ」などは血行がよくなり、風邪予防が期待されます。冬野菜を入れた温かい食事で、体の芯から温まりましょう。