

12月給食だより

2025年度

あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。
12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん！
それぞれの行事にまつわる食についての由来も子どもたちに
伝えながら楽しみたいですね。



さんいく保育園 有明
管理栄養士

12月の食育の予定

- 【ひよこ】大根と人参に触ろう！（11日木曜日）
- 【あひる】みかんと柚子を嗅いでみよう！（23日火曜日）
- 【うさぎ】ねぎの観察！（8日月曜日）
- 【ひつじ・ろば】柚子湯で香りに癒されよう！（第4週目）
- 【ひつじ・ろば・はと】さつまいものおやつクッキング（15日月曜日）
芋ほり遠足のさつまいもが追熟期間を経て、食べごろになりました！
美味しいさつまいもを使って、幼児3クラスで力を合わせて
さつまいものおやつを作ります☆

食育通信～さつまいも編～

◆芋ほり遠足！ 幼児3クラス合同 10月28日

秋晴れのさわやかな天候の中で、幼児3クラスで芋ほり遠足が開催されました。顔よりも長いお芋や、まん丸のお芋、小さいお芋もあったり、土を掘って、お芋を抜くのは力がある作業ですが、一人一人が頑張って、たくさんのお芋を掘ることが出来ました。

12月は掘ったお芋を作ったおやつのクッキングです☆



◆炊飯・みそ汁クッキング！ はと組 11月13日

はと組手作り味噌と芋ほり遠足で掘ったさつまいもを使った愛情がたっぷり入ったお味噌汁をつくりました！園では包丁の使い方や学び、さつまいもを自分たちで切ることができました。炊飯はお米とぎを行い、炊飯の様子をガラス鍋で観察しました。自分たちで作ったごはんのみそ汁がとても美味しく、13日は嬉しいっぱいの給食時間となりました！



◆冬至（とうじ）◆



冬至は1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。

この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

★今年の冬至は12月22日（月）です。

食卓に 旬の野菜を



ほうれん草は、1年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べ、カロテンは1.5倍、ビタミンCは3倍含まれています。緑葉色野菜の代表的といわれる、ほうれん草は美味しく栄養価の高いこの時期にたっぷり食べましょう！

また、大根は、摂取した食べ物をお腹の中で早く力にかえてお腹の調子を整え、また解毒作用といって身体に悪いものを良いものにかえる力を持っているすごい野菜なのです！

肉や魚、旬の野菜をたくさん入れて食卓に鍋料理をぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

◆12月の 献立紹介◆

★12月22日・23日

冬至献立

冬至に食べると良いと言われる食材を取り入れた献立を提供します！

★12月25日

クリスマスニュー

クリスマス限定特別メニューです！おやつはクリスマスリースをモチーフにしたパイです♡

※クリスマスリースパイは乳児食より提供します。トッピングに「チョコスプレー」を使用するため、0歳児クラスで乳児食を食べているお子様はおやつのみ離乳食と同じ「クリスマスリースおにぎり」を提供いたします。