

# 12月給食だより



2025年 12月 1日  
給食室 栄養士 小畑・高岡



## 切干大根のごま酢和え

ごまはすった方が  
美味しいよ！

### 【幼児1人分】

切干大根	3g
人参	5g
きゅうり	8g
ごま	0.5g
酢	2g
砂糖	1g
醤油	2g

### ＜作り方＞

- ① 切干大根は水で戻して、食べやすい長さに切ります。
- ② 切った切干大根を鍋に入れて、柔らかくなるまで炊きます。柔らかくなったら冷まします。
- ③ 人参を千切りにして茹でます。きゅうりも千切りにし塩もみをしておきます。
- ④ ②と③をボウルに入れて、調味料で和えて出来上がりです。

## 甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度の高い野菜が多いです。食べた時に甘く感じるのはこのためです。ビタミンやカロテンなど栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的です。体を温める食材をふんだんに使った料理で、体の芯からぽかぽかにしましょう。

### あったかメニュー

ポトフ・おでん  
鍋・グラタン  
シチューなど



### 体を温める食材

ねぎ・にら・人参  
玉ねぎ・生姜・大根  
れんこん・ごぼう  
にんにくなど

## 10/31 ハロウィン



おばけパンケーキ



おばけの顔を見ながら大事そうに食べていました♪



## 11/6 うさぎ組 おにぎり作り



ラップを使って、みんなで塩昆布のおにぎりを握りました。  
「団子〜！」「さつまいも〜！」「てんとう虫〜！」と各々好きな形  
におにぎりを握っていました♪



思い思いの形に出来  
上がりました！



大きな丸を作る子、小さな丸を沢山作る子、個性あふれるスイートポテトが出来ました♪

