

12月給食だより



2025年 12月 1日
給食室 栄養士 小畠・高岡

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じるころになりました。風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスのとれた食事です。生活リズムを整え、普段の食事に気を配りながら風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

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

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♪



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れます。
- 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めます。
- ③ 人参を千切りにして茹です。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。

10/31 ハロウィン



おばけの顔を見ながら大事そうに食べていました♪



11/26 りす組 スイートポテト作り



柔らかく茹でたさつま芋を協力してつぶしました♪



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♪



思い思いの形に出来上がりました！