

12月給食だより

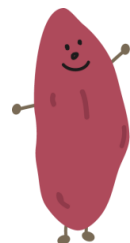
2025年 12月 1日
社会福祉法人 みどり会
みどりの森 おひさまこども園
給食室 栄養士 吉村



年の瀬まであと少しとなりました。園内はクリスマスの飾りで賑わいを見せ、子どもたちは笑顔ですごしています。寒暖差も激しくなってきましたので、くれぐれも体調管理にお気をつけください。今年も残りわずかとなりますが、栄養バランスのよい食事を心がけて、風邪に負けない体づくりを目指していきましょう。



『 Let's スイートポテト作り 』



11月18日（火）
うさぎ組のみんなは、エプロン姿になってソワソワ。
黄色いさつま芋にワクワク。
楽しみにしていたスイートポテトを作りました♪。
みんなで協力して芋をつぶし、思い思いの形にしていました。



【12月22日は冬至】



冬至は、一年で最も夜が長く、昼が短い日。
なぜかぼちゃを食べるのでしょうか。

★栄養をつけて風邪を予防する

かぼちゃは緑黄色野菜の代表格で、ビタミンA（β-カロテン）やビタミンC、ビタミンEなどが豊富に含まれています。これらの栄養素は、粘膜を丈夫にしたり、体の抵抗力を高めたりする働きが期待できます。

★「ん」がつく食べ物で運を呼び込む

冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜（なんきん）」。ちゃんと「ん」が2つもついています。

園では、12月22日（月）にかぼちゃの煮物を提供します。



レシピ紹介 かぼちゃの煮物



《材料》

こども2人分
かぼちゃ80g
砂糖2g
醤油4g
みりん2g
水40g



《作り方》

- 1、かぼちゃは種とワタを取り除き一口大に切ります。
 - 2、ラップで包み、500Wの電子レンジで3分30秒加熱します。
 - 3、鍋にかぼちゃ、水、調味料を入れ、落とし蓋をして中火で加熱します。落とし蓋はクッキングシートを使用しても作ることができますよ。
 - 4、ひと煮立ちしたら弱火にして10～15分煮ます。かぼちゃがやわらかくなったら火から下ろします。
- 串をさしてずっと通れば出来上がりの目安です。

