



きゅうしょくだより



令和7年12月1日
くろかわのぞみ保育園
No.165

だんだんと気温が下がり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りを心掛けましょう。給食では、体が温まる冬ならではの献立を取り入れています。



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

●魚の柚子味噌焼き



●かぼちゃの含め煮 を献立に取り入れています。

一緒に楽しくお手伝い

家族が集まる機会が多いこの時期は、子どもたちに食事づくりに関わってもらうチャンスです。子どもの発達や経験によって、できることは違いますが、自分に関わることで、「誰かのために頑張れた」「ありがとうと言ってもらえた」と、誇らしい気持ちをもって、いつもより美味しく食べられるかもしれません。どんなことができるか、一緒に考えてみるのもいいですね。

- ・メニューを一緒に決める
- ・一緒に買い物に行って、食材を選ぶ



- ・「おいしくな〜れ!」とおまじないをかける
- ・ヘラやスプーンで混ぜる



- ・野菜を洗う、葉物をちぎる
- ・皮をむく、野菜の型抜きをする



- ・テーブルを拭く
- ・食器を選ぶ
- ・料理を運ぶ



調理器具の中には危ないものもあります。ピーラーや包丁などを使う際には、使い方を見せ、一緒に調理しながら見守りましょう。
子どもの手の大きさに合ったものを選ぶと使いやすいです。

