



12月の食育だより



令和7年11月27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 竹内

早いもので2025年も残すところ1ヶ月。寒くて朝起きるのが嫌になってしまう季節です。年末年始で毎日のリズムを崩しやすいですが、朝ごはんをしっかりと食べて1日元気に過ごせるようにしましょう。今月は冬至やクリスマス、大晦日などがあります。行事にまつわるものを食べて季節を感じるのもいいですね。



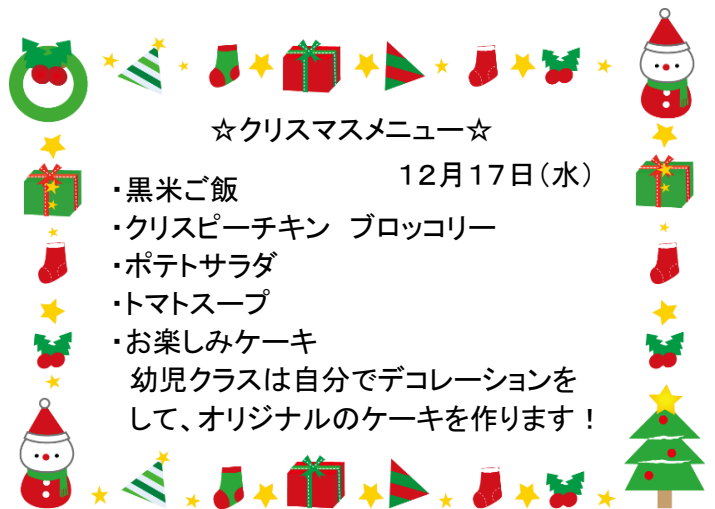
＊ 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



12月5日に給食で、非常食を食べます

- ・せんいのめぐみパン ・クリームスープ
- ・ミニゼリー

なるべく災害時に近い形を経験するために、皿やスプーンはプラスチックや紙製品を使用します。(乳児のスプーンは通常通りです。)



- ・黒米ご飯
 - ・クリスピーチキン ブロッコリー
 - ・ポテトサラダ
 - ・トマトスープ
 - ・お楽しみケーキ
- 幼児クラスは自分でデコレーションをして、オリジナルのケーキを作ります！

冬至について

今年の冬至は12月22日です。冬至の日は1年で1番昼の時間が短く、夜が最も長い日です。この日を境に少しずつ昼の時間が長くなっていきます。

冬至といえば、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ることが有名です。実は「冬至の七種(ななくさ)」という、「ん」が2回つく7種の食材があります。



また、「砂払い」と言って、冬至の日にこんにゃくを食べることで、体内にたまった砂(老廃物や毒素)を洗い流すという風習があります。冬至の七種の中から、れんこんとにんじん、砂払いの糸こんにゃくを使用し、22日の給食でれんこんのきんぴらを食べます。

～こども園での給食の様子を紹介します～

ちゅうりっぷ組

年度はじめより食べる量が増えて、特におかずのおかわりがある日はたくさん食べます。担任と一緒に食べているので、「おいしいね」など、声をかけながら楽しく食べています。個人によって好き嫌いが異なりますが、からあげはクラス全員の人気メニューです。

こすもす1組

今は、お皿をもって食べることができるようになりました。また、箸を使って食べる時間を設けて、無理のない範囲で取り組んでいます。年度はじめより食べる量も多くなり、おかわりもよくします。からあげや麺類が大人気です。

12月の献立表のオレンジ色のメニューは、こすもす組の希望献立です。来月はさくら1組の希望献立を入れる予定です。お楽しみに！