

令和7年

12月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

風邪をひかないように何でも食べましょう

*冬の元氣は「発酵食品」から！

寒くなってくると、風邪や感染症がはやりやすくなりますよね。

そんな季節におすすめなのが“発酵食品”です。

腸の調子を整えて免疫力を高める働きがあります。腸が元気だと、風邪のウイルスにも負けにくい体を作ることができます☆

ご家庭で体を温めるメニューとして味噌汁や煮込みうどんはいかがですか？



＜身近な発酵食品＞

- ・味噌 ・チーズ
- ・醤油 ・ヨーグルト
- ・納豆 など

10月に提供した納豆丼、大人気メニューでした♪
納豆だけでなく、人参・挽肉も入れました。
全て炒めてしょうゆと砂糖で味付けするだけで
できる簡単メニューです☆



毎日の食事の
中に取り入れて
みましょう！



栽培したきのこで
シャカシャカおにぎり
ぱんだ組

紙コップを使用してシャカシャカ振るだけでできる簡単おにぎりです



収穫～おにぎり作りまで全て子ども
たちに作ってもらいました！おいし
かった♪と喜んでいました☆



きりん・ぞう組の
しめじの様子です

～12月日おもちゃつき大会について～

当日、おもちゃつきは行いますが誤嚥防止のため給食では提供しません。

全クラス精白米ともち米を混ぜて炊いたものを提供します。

0.1.2歳児クラス→お茶碗に入れ、上からきな粉をかけます。

3.4.5歳児クラス→おはぎのような形できな粉・ごまの2種類を提供します。



今月の旬の食材

みかんの栄養

- 免疫力を高め風邪予防になるビタミンC
不足しがちな「鉄」の吸収を助ける働きもあります！
- 目の健康や皮膚を守ってくれるビタミンA
- クエン酸は疲れをとる効果があり、元気いっぱい遊ぶ子どもの体をサポートしてくれます！

2～5歳児クラス
は自分でみかんの
皮をむく練習をし
ています！

みかんの薄皮には食物繊維が豊富に含まれるため
お腹の調子が整い便秘予防にも良いです◎

※ひよこ組（完了食）は薄皮をむいて提供します。

れんこんの栄養

- 腸の働きを助けて便秘を防ぐ食物繊維
- 免疫力アップが期待できるタンニン（れんこんのねばねばに含まれています。）
- ビタミンCたっぷり！加熱しても壊れにくいので調理しても栄養が残りやすいです！

◎調理の仕方によって食感が変わります

薄切りや乱切りにして炒めたり、きんぴらにするとシャキシャキメニューに！
すりおろしてハンバーグやおやきに入ると食べやすいメニューになります☆

○おすすめのレシピ 揚げいもち

このタレはお肉料理などにか
けても美味しいです！
10月の人気メニューでした！

＜材料（約5人分）＞

- じゃが芋 300 g
- 片栗粉 15 g
- 調合油 25 g

＜タレ＞

- しょうゆ 大さじ2と大さじ1/2
- 砂糖 大さじ2
- 水 大さじ2
- 片栗粉 小さじ2

＜作り方＞

- ①じゃが芋を蒸してつぶす。
- ②①と片栗粉を混ぜる。
- ③形成し、フライパンに2～3cm程油を入れ揚げ焼きにする。
- ④タレは弱火でとろみがつくまで混ぜる（色につやがでてきたら完成です）。
- ⑤③に④をかけたら完成です！