



# 給食だより

2025 年 12 月  
辰巳第二保育園

今年も残すところ 1 ヶ月を切りました。街はすっかりクリスマス一色で、一段と華やかに色づいています。給食でも、クリスマスにちなんだミートローフ・ツリーサラダ・クリスマスケーキを提供するので楽しみにして下さい。

また、寒さがまたいちだんと厳しくなってきた、うんと冷える日もあります。体調を崩しやすく、ノロウイルスやインフルエンザが流行しやすいです。体を温かくして、しっかり食べて、休息を取り、手洗いうがいを徹底しましょう。今年最後まで元気いっぱいにご覧になりたいですね。



## ～風邪予防のビタミン A・C・E～

**ビタミン A**…鼻、のど、口、胃、腸などの全身の粘膜を守り、病原体からガードする。皮膚の乾燥を防ぐ。

※油で調理をすると、吸収力がアップするので、油を使った調理で。

**おすすめ食材**…人参、ブロッコリー、かぼちゃ、にら、ホウレンソウ、モロヘイヤ、豚レバー、など

**ビタミン C**…ウイルスや病原体から体を守る。コラーゲンの生成を促し、皮膚の傷の治癒を促進する。貧血を予防したりストレスや疲労をやわらげる。

※2～3 時間で排泄され、過剰性の心配はないので、三食きちんととる。

**おすすめ食材**…ブロッコリー、パプリカ（赤）、春菊、かぼちゃ、ゴーヤ

**ビタミン E**…血流を良くし、冷え性、肩こり、腰痛などの改善に役立つ。自律神経を整えて、元気な体に。紫外線に対する抵抗力をアップ。活性酸素から細胞を守る。

※サプリメントなどで大量に摂取すると、血が固まりにくくなる。

**おすすめ食材**…パプリカ（赤）、かぼちゃ、大根の葉、モロヘイヤ、ツナ缶詰 など

## ～冬至～

冬至は、1 年で最も日が出ている時間が短い日です。今年は、12 月 22 日です。

冬至の食べ物といえばかぼちゃですが、新鮮な野菜が少なくなる時期、長期保存出来るかぼちゃで栄養をつけようという考えがあります。

### 【冬の七種(ななくさ)】

「ん」が 2 つ付き、たくさんの運が呼び込める、運気が上ると言われています。

なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)があります。

園でも冬至の日にかぼちゃ、蓮根、人参を使った冬至カレーライスを提供します。残さず食べて、運気を付けましょう。



・芋掘り組…芋掘り・芋洗い  
さつまいもを丁寧に洗って、上手に洗って、お気に入り、洗い終わった後も嬉しそうに持っていました。

・もも組…芋掘り・芋洗い

土の中に隠れている芋を、楽しそうにスコップで掘って見つけていました。

・ちゅうりっぷ組…芋掘り、スイートポテト作り

食育に慣れてきて、落ち着いてきちんと話を聞いて作業することが出来ました。さつまいもが苦手な児も自分で作ることで食べる意欲に繋がり、完食する姿が多く見られました。

・すみれ・ひまわり組…芋掘り遠足

畑の土を掘るのに苦戦しながらも、楽しんで芋掘りをしていました。沢山採れたさつまいもは、園に持って帰り、給食や食育活動に活かしています。

・すみれ組…スイートポテト作り

それぞれ見本を見ながら好きな形に作っていました。自分たちで作ってより美味しく感じたと思います。

・ひまわり組…さつまいものパイづくり

茹でた芋を緊張しながらも包丁で切り、袋に入れて丁寧に潰していました。

その後、餃子の皮で挟みホットプレートで焼きました。焼きたてのいい匂いを感じながら美味しいと言って食べていました。



← さつまいもを洗っている様子



→ ポテトを塗って

← スイートポテトの成形