

12月

給食だより

2025年11月28日発行

ミアヘルサ保育園ゆらりん高輪

栄養士 市村 優衣

気が付けば早いもので、今年も残るところ1ヶ月となりました。本格的な寒さを感じる日々が続いています。体調を崩しやすくなる時期ですが、しっかりと食べて免疫力を高めていきましょう。私たちも、体を温める旬の食材を取り入れたおいしい給食で、寒さに負けない子どもたちを支えていきます！

今月の行事食

<誕生日会メニュー>

(おひる)

- ★野菜ピラフ
- ★マカロニグラタン
- ★ブロッコリーとツナのサラダ
- ★白菜のスープ
- ★果物
- (おやつ)
- ★青のりクラッカー

<クリスマス会メニュー>

(おひる)

- ★リース型ごはん
- ★ミートローフ
- ★さつまいもサラダ
- ★トマトスープ
- ★果物
- (おやつ)
- ★クリスマスケーキ

誕生日会は身体が温まるグラタンや、ブロッコリーや白菜などの冬野菜を取り入れた献立です。クリスマス会では、リース型のご飯にします。子どもたちに、「かわいい」「食べたい!」と思ってもらえるように心を込めて作ります！

きなこでたんぱく質も
摂れる人気おやつをご紹介します！

今月はおやつの「きなこボール」を紹介합니다。サクッほわの食感で、香ばしいきなこ味のきなこボールは子どもたちからも人気です。捏ねたり、丸めたりと作る工程も楽しいので、お子様とおやつ作りにもおすすめです！詳しい作り方は、入口玄関の給食サンプルの展示がしてある場所に紙媒体でおいておくので、ぜひお手に取ってみてください！

12月22日は1年で1番昼が短く、夜が長くなる「冬至」です。冬至には、幸運を呼び込むための「ん(運)」が重なる食べ物を食べるようになったとの言い伝えがあります。有名なかぼちゃは別名「なんきん」と言います。他にも、冬が旬の蓮根や人参も「ん」が重なる食べ物になります。保育園でも、この日のおやつではかぼちゃを使ったメニューになっています。今後も、日本の食に関わる文化を取り入れた給食を提供していきたいと考えています☆

今回はたんぽぽ組、ひまわり組の食育の様子をご紹介します。

たんぽぽ組では、絵本の「しろくまちゃんのほっとけーき」に合わせて、ホットケーキ作りの実演を行いました。ホットケーキが出来上がるまでの過程を、音や匂いを感じながら興味をもって見てくれました。出来立てのホットケーキをお友だちと一緒においしそうに食べる笑顔が素敵でした！ひまわり組では、旬について学んだことから、旬のさつまいもを使った「干し芋作り」と「スイートポテト作り」のクッキングをしました。干し芋作りでは、包丁を使いました。先生の話をよく聞いて、安全に上手にさつまいもを切ることができていました。同じ食材を使っても、作り方によっていろんな料理になることを感じてもらえたかなと思います♪