

# 令和7年度 12月 食育支援計画

日 付		対象	時 間	食育テーマ/献立	ね ら い	担当者
12月1日	月	白組	11:30～ 12:30	「冬が旬の野菜」を知る ごはん 鮭のチーズピカタ 蒸し野菜 ピーマンサラダ かぶのスープ パナナ	<p>冬に旬を迎える食材と、その栄養や特徴、料理を知る。</p> 	栄養士 濱田
12月2日	火	青組	11:30～ 12:30	「冬が旬の野菜」を知る 麦ごはん 豚肉のすき焼き風 オレンジ ブロッコリーのおかか和え 里芋のみそ汁		栄養士 田川
12月3日	水	赤組	11:15～ 12:00	食事の様子を確認・援助	食事への興味・関心が育まれているかや、食事中の姿勢や食べ方などの正しい食習慣が身に付いているかと、献立の嗜好（しこう）や食べる量などを確認する。	調理員 藤本
12月5日	金	黄組	11:30～ 12:30	「冬が旬の野菜」を知る ごはん 白身魚フリッター 大根スープ きゅうりとしらすの酢の物 グレープフルーツ	冬に旬を迎える食材と、その栄養や特徴、料理を知る。	調理員 藤本
12月8日	月	白組	11:30～ 12:30	手洗い、うがい習慣を見直そう ごはん 鶏肉と白菜のクリーム煮 三色ソテー グリーンサラダ みかん	<p>インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染防止のための、手洗いやうがいの方法を再確認し、習慣として正しく身に付ける。</p> 	栄養士 田川
12月9日	火	青組	11:30～ 12:30	手洗い、うがい習慣を見直そう 喜多方ラーメン おにぎり ひき菜炒め グレープフルーツ		調理員 藤本
12月10日	水	桃組	11:15～ 12:00	食事の様子を確認・援助	食事への興味・関心が育まれているかや、食事中の姿勢や食べ方などの正しい食習慣が身に付いているかと、献立の嗜好（しこう）や食べる量などを確認する。	栄養士 濱田
12月12日	金	黄組	11:30～ 12:30	手洗い、うがい習慣を見直そう ごはん 鮭の味噌チーズ焼き 人参グラッセ ピーマンチャンドール 大根わかめみそ汁 オレンジ	インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染防止のための、手洗い方法を再確認し、習慣として身に付ける。	栄養士 濱田
12月15日	月	白組	11:30～ 12:30	冬至とかぼちゃについて ピラウ チキンケバブ 野菜スープ チョパン・サラタス オレンジ	冬至の意味や冬に向けて伝統的にどんな食材を食べてきたかを知り、冬のおとずれを感じる。	栄養士 濱田
12月16日	火	白組	14:00～ 14:30	<p>《クッキング》 ～クリスマスケーキを作ろう～</p> 	ケーキ作りに挑戦！材料の計量、生地作り、飾り付けをして、自分の手で作り、食べる喜びや、食への興味・関心を育む。	栄養士 浜田 田川
12月17日	水	青組	14:00～ 14:30			栄養士 浜田 田川
12月18日	木	黄組	14:00～ 14:30			栄養士 浜田 田川
12月19日	金	黄組	11:30～ 12:30	冬至とかぼちゃについて ごはん 広島レモン鍋 だし巻き卵 マカロニサラダ みかん	冬至の意味や冬に向けて伝統的にどんな食材を食べてきたかを知り、冬のおとずれを感じる。	栄養士 田川
12月22日	月	白組	11:30～ 12:30	年末年始の伝統的な食事を知る ごはん ぶり大根 ゆずの酢の物 かぼちゃのみそ汁 みかん	<p>年末年始に食べる食べ物や伝統行事に興味を持つ</p> 	調理員 藤本
12月23日	火	青組	11:30～ 12:30	年末年始の伝統的な食事を知る ごはん ささみフライ ブロッコリーポイル 人参サラダ セロリと卵のスープ パナナ		栄養士 田川
12月26日	金	黄組	11:30～ 12:30	年末年始の伝統的な食事を知る 年越しうどん 天ぷら かぶの梅肉和え みかん		調理員 藤本