



12月の給食だより



令和7年12月1日
社会福祉法人 見真会
明光保育園
栄養士：田川、濱田
調理師：藤本

12月に入り、急に冷たい風が感じられるようになりました。

今月の献立は、「心も体も温まる冬の食材」をテーマにしています。

大根、人参、かぶ、白菜などの冬野菜をたっぷり使い、体をポカポカにしてくれる汁物や煮物をたくさん取り入れています。

また、冬至やクリスマスなどの冬の行事、イタリアや中国、日本各地の多彩な料理に触れながら、季節の変化を感じ、国際色や地域色豊かな献立になっています。

寒い日には温かい給食を食べて、インフルエンザなどに負けない強い体を作りましょう！

11月の幼児の食育活動は、「**だし**の色・香り・うま味を比べてみよう！」でした。

昆布、椎茸、鰹、いりこの4種類のだしを用意して、見て、香りをかいで、少しずつ味わってみました。

「黄色い！」「魚の匂がする！」「にがい！」「おいしい！」など様々に感じ取るとともに、「だし」には、日本料理をおいしくする「うま味の力」や、料理の塩分を控えることができることを学びました。

12月は、「**クリスマスケーキを作ろう！**」でクリスマスケーキづくりにチャレンジします。

小麦粉や卵、ベーキングパウダーなどの材料を量って、生地を作り、オーブンで焼いて、生クリームや果物を飾り付けて、自分だけのオリジナルケーキを作ります。



献立紹介

☆15日(月)…《トルコ》

ピラウ チキンケバブ

チョパン・サラタス

スパイスで下味をつけた鶏肉料理

☆19日(金)…《広島県》

広島レモン鍋

野菜を角切りにして食べるサラダ

☆24日(水)…《クリスマス献立》

ピラフ ツリーハンバーグ

ポテトサラダ 野菜スープ みかん

☆26日(金)…《年越し献立》

年越しうどん 天ぷら

かぶ梅肉和え みかん



広島県にインフルエンザ警報発令中！

感染すると高熱や関節の痛みを伴って、人によっては重症化するおそれもあります。

インフルエンザから身を守るためには？

- 正しい手洗い
- 十分な休息とバランスのとれた栄養摂取
- 適度な室温と湿度を保つ
- 室内ではこまめに換気をする

《ノロウイルスによる食中毒に注意》

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、特に冬に流行するといわれています。

少量でも手指や食品などを介して口から感染し下痢や嘔吐、吐き気、腹痛などを起こします。

ノロウイルスの感染予防のポイント！

- 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと「加熱」しましょう。
- 「手洗い」をしっかりとしましょう。
- 調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしましょう。

出典：内閣府食品安全委員会 HP ・政府広報オンライン

冬野菜のパワー

- 冬野菜は寒さから体を守る栄養がたっぷり
- 甘みが増すのも特徴（寒さで自分を守るために糖分が増えるため）
- ビタミンC、βカロテン、食物繊維が豊富で風邪予防や免疫力アップにつながります。

加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく体も温まり栄養素や食物繊維をしっかりとることができます。

大根

さまざまな料理に使われる野菜で、葉にはカロテンが多く含まれています。

白菜

大きな葉が重なった野菜で、芯の部分を煮込むとやわらかく、甘みが引き立ちます。

れんこん

さくさくとした歯ごたえが特徴の野菜で食物繊維が豊富です。

かぶ

日本で古くから食べられてきた野菜で、葉にはカロテンがたくさん含まれています。

12月22日(月)は冬至です

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。

この日を過ぎると昼が長くなることから太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至には、なんきん（かぼちゃ）やれんこんなどの「ん＝運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入る習わしがあります。

☆12月22日(月) 冬至献立

ごはん ぶり大根 ゆずの酢の物
かぼちゃのみそ汁 みかん

