



# 給食だより

アイリス保育園  
令和7年11月28日（金）



あっという間に時は過ぎ、カレンダーをめくると、あと1枚。今年も残りひと月となりました。年末年始に向かって、あわただしい時期となりますが、子ども達にとってはワクワクの12月です。

園でも、お楽しみ会やクリスマス会など、行事が控えています。気持ちも高まるため、心を落ち着かせて、ゆっくり過ごす時間がもてると良いですね。



とうじ  
【冬至】 12月22日

冬至は、一年のうちで昼が一番短く、夜が一番長い日です。日本では、昔から「冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかない」という言い伝えがあります。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存ができることから、多くの栄養を含むかぼちゃを野菜の不足する時期に食べることで、厳しい冬を元気いっぱいになりきろうという思いも込められています。

冬至の日に『ん』のつく食べ物を食べると、運気が上がると言われています。22日の給食は、『南瓜(なんきん)』『うどん』『れんこん』『にんじん』を使った給食を提供します。『ん』のつく物を食べて、運を呼び込みましょう！！



## 今月の県産食材【白菜】

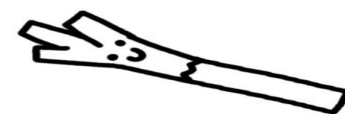
水分が多く、栄養価が低い野菜と思われがちですが、筋肉や神経の正常な機能を維持するためにも必要な「カリウム」、骨や歯の健康を維持する「カルシウム」、風邪などの感染症を予防する「ビタミンC」など、体に必要な栄養素が豊富に含まれています。

白菜はクセがないため、和・洋・中どんな料理にも使えます。さらに、内側の中心部は甘みが強くやわらかいため、子どもが好む傾向にあります。

12月16日（火）の誕生会では、白菜を使用した「白菜とツナのサラダ」を提供します。どうぞお楽しみに！



## ～ お手伝い ～



平日は忙しくて、親子で過ごす時間がなかなかとれないと思いますが、休みの日は、普段よりゆったりと過ごせる時間があるかと思っています。そこで、食事のお手伝いを呼びかけてみませんか？！

買い物へ行って一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったり…苦手の食材でも自分で切ることや、混ぜること、盛り付けをすることで、不思議と「食べてみたい！」という気持ちが芽生えます。

お手伝いが終わった後は、「ありがとう」の気持ちを伝えてあげてくださいね。誰かの役に立てたという喜びが、また次のステップに繋がります。子どもが安全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてくださいね。

## 【大豆の使用について】

大豆は、植物性たんぱく質が豊富で、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど、さまざまな栄養素を含んでおり、手軽に美味しく食べられる食品です。給食でも、茹でた大豆を「サラダ」や「煮物」等で提供していましたが、硬くてかみ砕く必要のある豆は、小さなかけらが気管に入り込んで、誤嚥や窒息に繋がるリスクがあることから使用を控えることとします。

やわらかく調理した大豆は、避ける必要がないため、調理法を検討しながら取り入れていきたいと思っています。

## 12/26（金）・27（土）お弁当の日です♪

離乳食を食べているお子さんは、お弁当の持参は必要ありませんが、幼児食に移行しているお子さんは準備をお願いします。

衛生面から、おかずはよく加熱をして、冷ましてから蓋をしましょう！  
※お弁当の日が近くなりましたら、お知らせボードに『お弁当のポイント』を掲示いたしますので、ご確認をお願いします。

