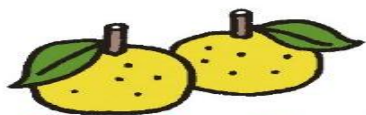


# 19 日は食育の日



12月22日は冬至です



今年は、12月22日に冬至を迎えます。

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進します。

かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め風邪を予防しましょう。



## 年越しそば

一年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。今年の大みそかは江戸時代から伝わるこれらの意味を考えて、年越しそばを楽しんでみませんか。

今月の食材は

ブロッコリー



今でこそおなじみの野菜ですが、明治初期に海外から伝わって来た時には、当時の人の味覚に合わず、なかなか受け入れられなかったようです。

一年を通して流通していますが、晩秋から春先にかけて収穫される冬野菜です。β-カロテンとビタミンCが多く含まれ、これらのビタミンは、粘膜を丈夫に保つ働きがあるので風邪予防にも役立ちます。こどもの成長に欠かせない鉄やマグネシウムなどのミネラルや食物繊維も多い食材です。

# 12月の食事のおたより

L

## おやつ選び方

おやつは、おかしやジュースだけではありません。子どもと一緒にラップで作るおにぎりやサンドウィッチ、ふかし芋や果物、ヨーグルトなどがおすすめです。また、おせんべいと果物、ビスケットと牛乳など、市販のお菓자에プラスしてくみあわせてもよいでしょう。



## 菓子類の食べ過ぎに注意



スナック菓子やクッキー・チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎるとエネルギー過剰摂取による肥満、食べ過ぎによる食事時の食欲不振、塩分過剰摂取、味覚と嗜好の発達への悪影響等が考えられます。

食べる場合は、初めにきちんと量を決めて、お皿に入れるなどしましょう。



## 今月のレシピ

### コーンスープ

材料（1人分）

クリームコーン缶 20g スープの素 1g  
塩 0.5g でんぷん 2g 卵 10g  
水 150ml

作り方

- ① 湯にスープの素を入れ、煮立ってきたらコーンクリーム缶と塩を加えて味をととのえる。
- ② ①に水溶きしたでんぷんを加えてとろみをつけ、割りほぐした卵を流し入れる。

※保育園では、12月11日のお誕生日会にいただきます。

## 栄養素のはなし 食物繊維

食物繊維は、食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で消化できない物質で、健康維持に欠かせない成分の一つです。

腸内環境を整え、便秘を予防する働きその他、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートする働きがあります。

水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維があり、不溶性食物繊維は、さつまいもや豆類、ゴボウなどの根菜類に、水溶性食物繊維は、こんにゃくや昆布・わかめなど海藻類に豊富に含まれます。バランスよく両方の食物繊維をとることが大切です。



令和7年度  
3～5歳児用 12月



主な食材のみ記入しています。  
行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。  
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。  
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)  
585 23.4 17.8 1.8  
昼食＋おやつ

日 曜	昼	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 相当量 g
1 月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぶん) ほうれん草のごまあえ(ほうれんそう、すりごま、砂糖、しょうゆ) 白菜スープ(はくさい、ベーコン、油、水、スープの素)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	588	23.1	14.5	1.7
2 火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) ひじき入り炒めなます(ひじき、油揚げ、れんこん、にんじん、油、水、だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、酢) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク ロールサンド(食パン、バター、ウインナー、油)	545	26.8	18.5	1.8
3 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 缶みかん(みかん缶)	ミルク クレープ(いちごジャム)(小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バター、油、いちごジャム)	579	18.7	13.8	1.9
4 木	ご飯(米) 肉団子の甘酢あん(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、塩、しょうゆ、でんぶん、卵、揚げ油、砂糖、酢、水、さやえんどう) 小松菜の変わりごまあえ(こまつな、卵、油、すりごま、マヨネーズ、みそ) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、塩、こしょう)	ミルク ドーナツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、牛乳、バニラエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	590	18.2	21.3	1.4
5 金	ご飯(米) ハムステーキ(ハム、バイン缶、油) 切干大根のサラダ(切干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、ごま) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ)	ミルク チーズビスケット(小麦粉、ベーキングパウダー、塩、水、チーズ)	504	20.8	13.3	2.7
6 土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩、酢、でんぶん)	お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0
8 月	ご飯(米) オープンオムレツ(ウインナー、たまねぎ、赤パプリカ、キャベツ、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、油、ケチャップ) 変わりきんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、ごま) 豆腐のくず汁(豆腐、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	624	24.7	22.2	1.9
9 火	ご飯(米) 鮭のケチャップあえ(さば、でんぶん、揚げ油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、水) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) 豚汁(大根入り)(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	ミルク チェッカーボード(小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、バター、砂糖、卵)	611	24.5	17.4	1.8
10 水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ハム)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、ハム、サラダ油、酢、砂糖、こしょう) ヨーグルト70	ミルク ママレードケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、ママレード)	687	22.2	16.8	2.3
11 木	ベジタブルピラフ(米、ウインナー、にんじん、ホールコーン缶、グリーンピース、油、スープの素、塩) イタリアンハンバーグ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、黒こしょう、油、ケチャップ、チーズ) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム)	657	21.6	22.2	2.3
12 金	ご飯(米) はんぺんのチーズはさみ揚げ(はんぺん、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	589	19.2	12.1	2.9
13 土	カレーうどん(干しうどん、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ、塩、だしの素、しょうゆ、砂糖)	お茶 お菓子	230	9.0	3.8	2.8
15 月	ご飯(米) 生揚げと野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、生揚げ、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、だしの素、でんぶん、グリーンピース) おひたし(はくさい、もやし、しょうゆ、糸削り) かき玉汁(卵、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク アメリカンドック(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、塩、砂糖、卵、牛乳、ウインナー、揚げ油、ケチャップ)	610	22.9	21.3	1.9
16 火	ご飯(米) かじきフライ(かじき、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、さやえんどう)	ミルク スコーン(チーズ)(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳、チーズ)	591	22.7	16.5	1.9
17 水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) キャベツの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、バイン缶、塩、砂糖、酢) 発酵乳	ミルク 中華まんじゅう(強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ラード、豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、しょうが、はるさめ、塩、ごま油、しょうゆ)	632	23.5	13.0	1.3
18 木	パン(ロールパン) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、スープの素、とろけるチーズ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 冬野菜のスープ(中華スープの素、にんじん、はくさい、たまねぎ、ハム、しょうゆ、塩、こしょう、卵、テンゲンサイ)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	545	23.4	21.1	2.8
19 金	ご飯(米) ぎょうざ(にら入り)(ぎょうざの皮、豚ひき肉、キャベツ、にら、長ねぎ、しょうゆ、塩、油) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) みそ汁(だいこん、油揚げ)	ミルク スイートポテト(さつまいも、バター、牛乳、砂糖、卵黄)	542	16.9	12.0	2.2
20 土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なると、卵、豚肉)	お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4
22 月	ご飯(米) とり肉のママレード焼き(鶏肉(もも)、ママレード、しょうゆ、酒、にんにく、塩、こしょう、油、小麦粉、卵、砂糖、水、しょうゆ) かぼちゃ煮付け(かぼちゃ、砂糖、しょうゆ) みそ汁(はくさい、たまねぎ)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、干しぶどう)	538	21.9	8.1	2.0
23 火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク ピザバイ(ドライイースト、強力粉、塩、砂糖、油、牛乳、水、たまねぎ、にんじん、小麦粉、ケチャップ、スープの素、マッシュルーム缶、とろけるチーズ、ピーマン、ハム)	491	22.3	11.1	1.8
24 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チー ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) のむヨーグルト	ミルク 塩ちんすこう(小麦粉、砂糖、油、塩)	649	20.7	17.2	1.3
25 木	ご飯(米) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、塩、こしょう、でんぶん、揚げ油) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) ミニストローネスープ(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ベーコン、にんにく、オリーブ油、トマト、ケチャップ、塩、こしょう、スープの素、パセリ) ミニヨーグルト	ミルク ローレケーキ(小麦粉、砂糖、卵、牛乳、バニラエッセンス、バター、いちごジャム)	659	29.5	19.1	0.9
26 金	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き(豚肉、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) 粉ふきいも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) 中華スープ(にんじん、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ、ハム、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう、卵)	ミルク せんべい(せんべい) クッキー(クッキー)	537	21.8	16.0	2.5
27 土	スパゲティーマイタケ(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、粉チーズ)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6

