



きゅうしょくだより

2025年度
通園事業
あゆみ

日に日に寒さが増し、日が暮れるのも早くなってきました。楽しいイベントがたくさんある12月。どのイベントも万全な体調で臨めるよう、冬においしくなる大根やかぶなどの根菜類、甘みが増しおいしくなる白菜やほうれんそうなどの葉物野菜を食事に取り入れ、しっかりと栄養をとっていきましょう！

12月18日、19日は、こどものつどいです。運動会に引き続き、ご希望の方は給食をご家族でお楽しみいただけます。

<こんだて>

- ・ごはん
- ・煮干し
- ・ハンバーグ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・クリームスープ
- ・米粉と豆乳の蒸しケーキ
- ・バナナ、いちご



12月22日は冬至です

冬至には、「ん」のつく物を食べると「運」が呼び込めると言われています。にんじん、だいこん、れんこん、ぎんなん、みかん、うどんなど「ん」のつく食べ物は身近にたくさんあります。冬至といえばかぼちゃを思い浮かべる方も多いと思います。普通に読むと「ん」はついていませんが漢字で書くと南瓜「なんきん」とあらわすのでかぼちゃも運を呼び込む食べ物です。また、かぼちゃにはビタミンAやカロテンが豊富なので、風邪の予防に効果的です。かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくことから、しっかり栄養を摂り寒い冬を元気に乗り切るための知恵でもあります。

冬至の給食は、「ほうとう風うどん」を予定しています。



11月の食育活動

しめじ、えのきたけ、エリンギを用意し「きのこさき」を行いました。その日の給食では、鶏肉ときのこのガーリック炒めを提供しました。きのこが苦手な子は多いですが、きのこは栄養満点なので少しでも食べてもらえたら嬉しいです。

