



給食だより

我孫子市立保育園
令和 7 年12月号



クリスマスに大晦日、お正月と、年末年始はふだんより親子で過ごす時間があります。親戚みんなで集まって食事をするのを楽しみにしているご家庭もあるのではないのでしょうか。食事の準備や配膳など、子どもにお手伝いをしてもらうよい機会です。

子どもができる食事のお手伝い

保育園の幼児組では毎日お当番の人を決めて様々なお手伝いをしています。給食時間にメニューを読み上げ、「いただきます」の号令をかけるのもお当番の仕事のひとつです。また、さやむきなどの食育活動もお手伝いとして実施しています。ご家庭でも、子どもができるお手伝いをお願いしてみませんか。例えば…

- ・食べたいメニューを一緒に考える
 - ・一緒に買い物に行き、食材を選ぶ
 - ・野菜を洗ったりさやむきをしたり、野菜をちぎる
 - ・食事の前と後にテーブルを拭く
 - ・取り皿や食具を運び、それらをテーブルに並べる
 - ・おにぎりを作るなど簡単な調理をする …など
- 簡単にできることから構いません、「お手伝いをした」という経験が、子どもの自信となり、食に関する興味・関心を高め、食欲増進にもつながります。

◎冬至(12月22日)◎

冬至は、一年の中で太陽の出ている時間が最も短く、夜が長い日です。この日から太陽の力が再び強まると考えられ、運気が上向き日として無病息災を願う風習があります。南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりすることが代表的な行事です。

南瓜は長期保存ができ、野菜の少なくなる冬まで保存できる貴重なビタミン源だったため、「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と言われてきました。また、ゆずは特有の香りが邪気を払うとされ、血行を促進して身体を温める効果があるので、この日に「ゆず湯」に入ると元気に冬を越せると言われています。



給食レシピ紹介

きなこ揚げパン(12/15)

【材料】子ども6人分

- ・コッペパン…2本
(ひとり 1/3 本相当)
- ・揚げ油……適量
- ・粉糖………大さじ1
- ・きなこ………大さじ1

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 84kcal
- ・たんぱく質 2.7g
- ・脂 質 2.6g
- ・塩分相当量 0.1g

※粉糖ときなこは分量より多めに準備しておくとし作りやすいです。

※ロールパン6個で作れば、パンを切る手間が省けます。

【作り方】

- ① 粉糖ときなこを合わせてよく混ぜておく。
- ② コッペパンが入る大きさのフライパンに油を 2cmほど入れ、180℃に熱した油でコッペパンを菜箸で転がしながら表面を色よく揚げる。
- ③ 表面がカリッと揚がったら取り出して油を切り、粗熱をとる。
- ④ ③に①をまぶし、食べやすい大きさに切ったらできあがり。

食事で免疫力をつけましょう!



冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。温かいスープや汁物、鍋物など体を温める料理で体温を上げ、ビタミン・ミネラルの多い食材や発酵食品などで体力と免疫力を高めましょう。

★ビタミン・ミネラルの多い食材

→緑黄色野菜、果物、肉や魚、乳製品、きのこ類、海藻類、豆類など

★発酵食品

→納豆、味噌、ヨーグルトなど