



きゅうしょくだより



足近保育園 令和7年12月25

今年も残りわずかとなりました。寒さの中にも例年より暖かさを感じる、暖冬の年末と言われています。子ども達は元気いっぱい体を動かして、給食の時間も楽しみにしてくれています。1月の寒い時期でもしっかり食べて元気に過ごせるよう、栄養面だけでなく食べやすさにも配慮した献立を取り入れています。体調管理に気をつけながら、食事がほっとできる時間となるよう心がけていきたいと思います。



1月の行事と食べ物



新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるようにと、家族の健康や幸せを願って食べられる、様々な行事食があります。

1月7日は「人日の節句（じんじつのせつく）」といわれ、1年の無病息災を願う日です。この日に食べる七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、元気に一年を過ごせるようにという願いが込められています。保育園でも日本の伝統行事に親しめるよう、7日に七草ごはんが給食に登場します。

たくさんの願いを込めた おせち料理

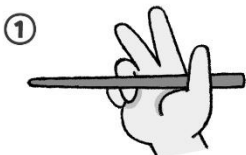


おせち料理は、地域や家庭によって異なりますが、お料理や食材について一つ一つしっかりと意味が込められています。年の初めに、家族で「これにはこんな意味があって…」お話ししながらいただくのもいいですね。給食では8日におせち料理にちなんだメニューを取り入れています。

数の子 …子孫繁栄の願いを込めた。
なます …色の白い大根のように清らかな生活を願って。大地に根を張る大根のように家の土台がしっかりして米えるという願いも。
田作り …稲の豊作を願って。
伊達巻 …昔の巻物にかけ、文化の発展を願う。
きんとん …金団と書き、財宝という意味。豊かな生活ができますように。
黒豆 …まめに動き元気に過ごせるようにと願いを込めた。
昆布巻き …「こぶ」を「よろこぶ」とかけ、おめでたい物とされていた。
えび …エビの背のように腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いを込めた。

親子で確認 箸の持ち方

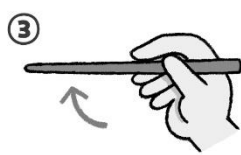
箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



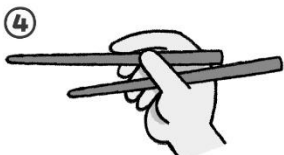
① 親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



② 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



③ 先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④ もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



真ん中より、少し上を持つ

箸と箸の間に、中指を少し入れる

下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす

箸の間に中指の先を入れて持つ。

冬野菜クイズ!!

Q1.小松菜にはカルシウムがたくさん入っています。カルシウムにはどんな効果があるのでしょうか？

- ① 風邪をひきにくくなる ② 骨が強くなる ③ 血液がさらさらになる

Q2.白菜1玉についている葉は、おおよそ何枚でしょうか？

- ① 80枚 ② 10枚 ③ 50枚

答え Q1.②骨が強くなる。カルシウムは骨や歯を強くするほか、体の機能の調整にもかかせません。

Q2.①80枚。品種で違いますが玉になるには80~100枚の葉が必要です。ビタミンCや食物繊維が豊富な冬野菜です。



献立表

☆マークは手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
5	月	牛乳 どうぶつビ スケット	ごはん・グリルチキン 春雨サラダ・味噌汁 ぶどうヨーグルト	牛乳 やさいコンソメ リング	537 Kcal 22.1 g 14 g	20	火	牛乳 むらさきい もせんべい	ごはん・おでん 白菜のおかか和え・玉子焼き オレンジ	牛乳・バナナ おからスナック (未満児)メープルスナッ ク	525 Kcal 17.5 g 14.2 g
6	火	牛乳 かぼちゃの おせんべい	ロールパン・五目ビーフン 白菜のサラダ・野菜スープ オレンジ	牛乳 しるこサンド・ ミニサラダ	471 Kcal 13.9 g 16.9 g	21	水	牛乳 きな粉バ ナナ	ごはん・鯖の味噌焼き ポテトサラダ・すまし汁 ももゼリー	牛乳 星食べよ・みかん (未満児みかんなし)	544 Kcal 21.3 g 14.7 g
7	水	牛乳 玄米ぱん せん	七草ごはん・鯖の塩焼き ブロッコリーの和え物・豚汁 りんご	牛乳 ☆青のリトース ト	579 Kcal 25.7 g 21.3 g	22	木	お茶 スティッ クチーズ	カレーライス じゃこのサラダ・チーズ フルーツヨーグルト	牛乳 ☆かぼちゃ蒸し パン	612 Kcal 19.7 g 19.9 g
8	木	牛乳 きな粉バ ナナ	鮭ごはん・筑前煮 なます風サラダ・花麴のおすまし ぶどうゼリー	牛乳 きかん棒・バナナ (未満児バナナなし)	597 Kcal 26.5 g 17.7 g	23	金	牛乳 ほうれん草 のおせんべ い	ロールパン・唐揚げ キャベツのサラダ・野菜スープ バナナ	ラブミープラス かっぱえびせん (未満児)野菜せんべい	487 Kcal 13.3 g 16.3 g
9	金	牛乳 ボーロ	ごはん・チーズはんぺんフライ レタスのサラダ・かきたま汁 バナナ	幼児牛乳 ミレービスケット (未満児) 野菜ウエハース	546 Kcal 15.3 g 17.7 g	26	月	牛乳 かぼちゃせ んべい	ビビンバ丼 白菜と竹輪の和え物・中華スープ りんごヨーグルト	牛乳 たべっこどうぶ つ	531 Kcal 19.9 g 17.7 g
13	火	牛乳 かぼちゃせ んべい	チキンライス・オムレツ 中華風お浸し・野菜スープ みかん	ヨーグルト・小 魚・あまからせん (未満児)牛乳・ しょうゆせんべい	493 Kcal 17.5 g 13.5 g	27	火	お茶 ヨーグル ト	ごはん・鮭のピザ風 大根と厚揚げの煮物・味噌汁 みかん	牛乳 ☆みたらしいも 餅	469 Kcal 24.1 g 10.9 g
14	水	牛乳 のりもの ビスケット	ごはん・鮭のタルタル キャベツの和え物・味噌煮込みうどん オレンジ	牛乳 ☆お好み焼き	543 Kcal 24.3 g 13 g	28	水	牛乳 ABCビス ケット	ごはん・肉じゃが 青菜と人参の和え物・すまし汁 バナナ	牛乳 ミニばんござかな カルテツクッキー	519 Kcal 14.6 g 9.3 g
15	木	お茶 スティッ クチーズ	食パン・ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ・野菜スープ バナナ	牛乳 ねじりん棒	601 Kcal 22.8 g 15.4 g	29	木	牛乳 ジャムサ ンド	ごはん・チンジャオロース オムレツ・味噌汁 オレンジ	アシドミルク 玄米ポンせん	538 Kcal 21.2 g 16.8 g
16	金	牛乳 アンパンマ ンソフトせ ん	ごはん・春巻き 切り干し大根のサラダ・味噌汁 ぶどうゼリー	野菜ジュース かっぱえびせん	566 Kcal 14.1 g 19.8 g	30	金	牛乳 バナナ	食パン・ハムカツ コールスローサラダ・野菜スープ 野菜ゼリー	幼児牛乳 野菜スティック	533 Kcal 18.6 g 18 g
19	月	牛乳 コーン クッキー	ごはん・鶏肉と大根の煮物 ごぼうサラダ・味噌汁 みかん	牛乳 鈴カステラ	463 Kcal 11.9 g 8.9 g	献立は畑の都合上、変更することがあります。					