給食だより 12月号

寒さがだんだんと厳しくなってきました。毎日の寒さに負けず、子どもたちは元気いっぱい過ごしています！風邪をひかないように、バランスの良い食事を意識しましょう。
12月はクリスマスや年末年始など、楽しい行事がたくさんありますね。給食室では、今年も特別なクリスマスメニューを考えています。楽しみにしていてくださいね！

冬至

2026年の冬至は12月22日（火）です。冬至は一年のうちで昼の時間が最も短くなる日で、この日を境に少しずつ昼の時間が長くなっていきます。
冬至には「ん」の付く食べものを食べると縁起がよいとする「冬至の七種」という習慣があります。

冬至の七種（ななくさ）

なんきん（かぼちゃ）：長期保存ができ、栄養価が高く風邪予防に良い
れんこん：穴が空いていて先が見通せる縁起物
にんじん：緑黄色野菜で健康維持に良い
ぎんなん：滋養強壮に良いとされる
きんかん：皮ごと食べて風邪予防になる
かんてん：お腹を整える食物繊維が豊富
うんどん（うどん）：温かくて消化が良い



椙山こども園では、冬至の日のおやつに「かぼちゃのきな粉団子」が出ます

冬野菜を食べよう！

冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ることのないよう野菜に含まれている水分量を減らし糖分を蓄えるため、甘みが増した野菜が多いです。
1年中見かけるほうれん草は、夏よりも冬に収穫されたほうれん草のほうがビタミンCの量が3倍、カロテンが1.5倍も多く含まれています。冬野菜にはビタミン類やカロテンが豊富に含まれているものが多く、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があると言われています。温かい料理に使って寒い冬を乗り切りましょう。

《豚肉と大根のごまみそ煮》

【材料】（幼児１人分）

・豚もも肉	30g	・大根	80g	●砂糖	2g
○酒	3g	・にんじん	30g	●白みそ	2.5g
○しょうゆ	2g	・ねぎ	10g	●すりごま	2.5g
○片栗粉	1g	・コンソメ	0.5g	●水	3g

【作り方】
①豚肉は一口大に切り、○の材料をもみ混ぜる。
②大根・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
③水とコンソメを煮立て、大根・にんじんを加えて煮る。
④③がやわらかくなったら①を加えて煮る。
⑤●の材料を混ぜ合わせておく。
⑥豚肉に火が通ったら、ねぎと⑤を加えて煮汁をからめながら炒りつける。

