

2025年度 南行徳せいわ保育園 12月 給食だよ！

いよいよ12月！街がキラキラと輝き、楽しいイベントがいっぱいの季節ですね。
冬の寒さに負けず、毎日元気に過ごすためには「食べること」がとっても大切です。
クリスマスや冬休みを前に、しっかり食べて、遊んで、心も体もぽかぽかに過ごしましょう！

～風邪を予防しましょう～



これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう！

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

冬至にすること

12月22日(月) 一年で最も昼が短くなる『冬至』
運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「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、身体をあたためて風邪を予防します。



冬の元気チャージ！ 赤色・緑色のパワー！



寒い冬に負けず元気な源、それは「鉄分」です！
ほうれん草や小松菜などの「緑の野菜」や、お肉やレバーなどの「赤い食材」には、鉄分がたくさん隠れています。鉄分は、体中に酸素を運んでくれる大切な役割を持っています。
特に冬のほうれん草は、霜にあたって甘味が増し、栄養価が高まります。小松菜も鉄分が豊富ですが、ほうれん草は鉄分に加え、「血」を作るのを助けてくれる「葉酸(ようさん)」を特に多く含んでいます。
これらの赤や緑のパワーをしっかり摂って、体の隅々まで元気にいっぱいしましょう！冬の寒さや風邪に負けずに、毎日楽しく過ごすために、食卓で緑や赤のパワーをぜひ楽しんでみてくださいね。



給食室より

先日はお忙しい中、給食試食会にご参加いただき、ありがとうございました。後日いただいたアンケートの中で『簡単な手作りお菓子のレシピが知りたい』とのご意見がありました。そこで今月は、簡単にできる「スイートポテト」のレシピをご紹介します。

さつまいものおいしい今の季節にピッタリ！
腸内環境を整えてくれる食物繊維をはじめ、疲労回復に必要なビタミンB群や免疫力を高めるビタミンCなどが多く含まれています。お子さまと一緒に作ることができますので、ぜひおうちでチャレンジしてみてくださいね😊



簡単スイートポテト

【材料(3個分)】

さつまいも	150g
有塩バター	10g
砂糖	7g
牛乳	22g



焼く前に表面に卵黄を塗ると
きれいな焼き色が
付きますよ～

【作り方】

- ①さつまいもの皮をむき、一口大に切って水にさらす。
- ②耐熱容器にさつまいもを入れ、ふんわりとラップをして600wの電子レンジで柔らかくなるまで5～7分ほど加熱して水気を切る。
- ③さつまいもが熱いうちにバター・砂糖・牛乳を加えて潰し、なめらかになるまで混ぜる。粗熱を取り、3等分に分けてボート型に成形する。
- ④オーブントースターで2～3分焼く。

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。

※調味料のアレルギー表示は弊社で御座れどもにも限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ の合計栄養価になります。