

12月いただきますだよ！

2025. 11. 28
せんにしのおか

12月に入り、園では冬の寒さを感じながらも、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。行事が続く12月は、子どもたちにとってワクワクの季節です。イベントを楽しみつつ、旬の食材やあたたかい食事で身体を整え、元気に過ごせるようにしていきましょう♪

12月の食育テーマ「冬の食べ物について知ろう！」



12月の食育のテーマは、「冬の食べ物について知ろう！」です。

冬に出回る野菜には、寒さに負けない体づくりを手伝ってくれる栄養素がたっぷり含まれています。風邪のウィルスを遠ざけるためには、①免疫の働きを高めること ②身体をしっかりと温めること がポイントです。

○白菜や大根…胃腸にやさしく働きかけ、体調を崩しにくい土台を作ります。

○ほうれん草・小松菜…冬は日が短く、外に出る時間も少なくなりがちです。そのため体の中で作られるビタミンが減りやすくなります。ほうれん草や小松菜にはビタミンがたっぷり含まれているので、寒い冬の体調を守る手助けをしてくれます。

○ねぎ・生姜…体を温めてくれる力があり、寒さによる不調を和らげます。

冬の食べ物はその時期の身体が求める栄養を多く含んでいるのが特徴です。ゆっくり火を通す根菜類は身体を芯から温め、味噌や漬物などの発酵食品は腸の調子を整えて身体を守る力をサポートします。旬の食材を知って食事に取り入れることで、冬ならではの味わいを楽しみながら健康になりましょう！

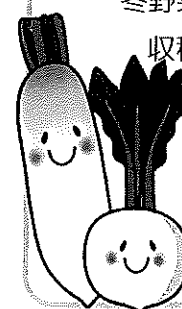
栄養士 名城愛咲

せんにし やさいの園

畑ではさつま芋の収穫を終えたいるか組・くじら組さんが、玉ねぎの苗をお友だちと一緒に植えてくれました。

また、一緒に育てていた大根や白菜、里芋も順調に育ち、収穫の時期を迎えました。その他にも、キャベツ・ブロッコリー・わけぎなどの冬野菜が、寒さに負けず成長しています。

収穫された野菜は、給食で美味しく調理して子どもたちに提供されます。ぜひ、登園や降園のときに、野菜たちの様子も子どもたちと覗いてみて下さいね☆



冬の野菜クイズの答えはA

冬は気温が低いので、ほうれん草はゆっくり育ちます。

時間をかけて育つことで、葉の中に甘みや栄養がぎゅっとたまり、夏より栄養が多くなることがあります！

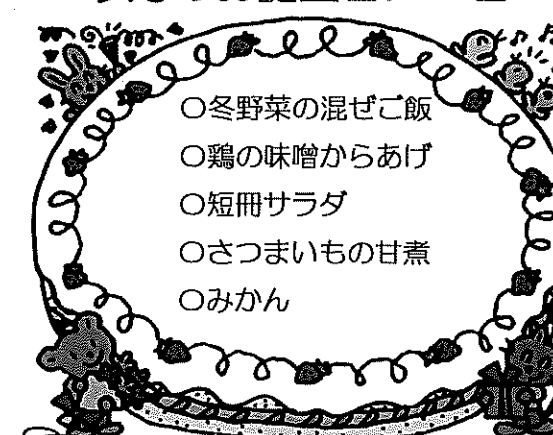
冬の野菜クイズ！

問題：冬のほうれん草は夏より、栄養が多くなることがあるのはなぜでしょう？

- A 寒さから身を守るため
- B 雪の中に栄養が入っているから
- C 冬は葉っぱがあたたかくなるから



今月のお誕生日メニュー



- 冬野菜の混ぜご飯
- 鶏の味噌からあげ
- 短冊サラダ
- さつまいもの甘煮
- みかん

今月のお誕生日メニューは、冬野菜を取り入れたメニューが登場します！冬の寒さに負けないようにモリモリ食べてください！お楽しみに☆



※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。