

1月

## 食育だより

令和 7 年 12 月 26 日発行 豊川こども園給食

今年も残りわずかとなりました。年末年始楽しい行事が続き生活リズムや胃腸の調子も乱れやすくなります。手洗い、うがいも大切ですが体の免疫力を高めることも重要です。冬野菜は体を温める効果があるので毎日の食事に積極的に取り入れましょう。食べ物で免疫力を高めて寒い冬を元気に過ごしましょう♪



12月23日にクリスマスマニューオをおこないました。おやつは手作りのクリスマスケーキでした☆かわいいケーキに子供たちは「おいしい！」と、とても喜んでくれて、大満足でした。



12月9日に石焼き芋を行いました。園で収穫したさつま芋を使い、子どもたちが自分で新聞紙に包みました。包んださつま芋は、屋外に用意した釜の中に石を置き、その上にのせて、給食職員が焼き上げました。初めて見る石焼き芋に、子どもたちは興味津々でした。焼きあがったさつま芋は、梅組さんのみ外で味わい、季節を感じる良い体験となりました。



12月22日は冬至でした。冬至は1年のうち、昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長いとされていて、南瓜をたべたり、ゆず湯に入る習慣があります。園では栄養満点の南瓜のそぼろ煮を給食で提供しました。子供たちもよく食べてってくれてうれしかったです◎



## 1月の献立

月	火	水	木	金	土
⑤ 親子汁 刻み昆布とツナの炒め煮	⑥ サバのカレー煮 マカロニサラダ サニーレタス	⑦ おでん風煮込み カルシウムふりかけ 果物	⑧ 鮭のチーズパン粉焼き もやしの中華和え ブロッコリー	⑨ ポークカレーライス 豆腐サラダ 福神漬け <b>※白ご飯いりません</b>	⑩ あんかけちゃんぽん ミニゼリー
マシュマロクラッカー・果物	アップルパイ	七草粥・お菓子	パンミニケーキ・ミニゼリー	ぜんざい	お菓子
⑫ 	⑬ 中華コーンスープ レバーのマリアナソース 果物	⑭ 赤魚のピカタ しらすとキャベツのさっぱり煮 ブロッコリー	⑮ 肉豆腐 シュウマイ 枝豆	⑯ まさご揚げ ほうれん草のおかか和え 果物	⑰ 和風スパゲティ 棒チーズ
	豆乳もち	フライドポテト	パン	レーズンスティックパン	お菓子
⑯ 冬野菜の味噌汁 竹輪とこんにゃくの炒め煮	⑰ お弁当の日 	㉑ 赤魚の洋風焼き 蓮根の金平 レタス	㉒ 厚揚げと里芋の煮物 レバーのカレー煮 果物	㉓ サバのケチャップ煮 カミカミサラダ サニーレタス	㉔ カレーうどん ミニゼリー
しらすゆかりおにぎり	プリン・お菓子	ココアクリームサンド	お好み焼き	チーズ蒸しパン	お菓子
㉕ ポトフ 小松菜とコーンのバター炒め 果物	㉖ 鮭のクリームコーン焼き 切干大根のナムル レタス	㉗ 麻婆豆腐 しらすとわかめのさっと煮 枝豆	㉘ サバの竜田揚げ 五色和え ブロッコリー	㉙ ハヤシライス 白菜サラダ <b>※白ご飯いりません</b>	㉚ 発表会 
豆腐ドーナツ	パン	ヨーグルト・お菓子	焼きおにぎり	野菜ジュースゼリー	

※行事等により、献立を多少変更することがあります。