

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 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 23 日にクリスマスメニューをおこないました。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 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くれてうれしかったです◎



2026 謹賀新年 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 マシュマロクラッカー・果物	⑥ サバのカレー煮 マカロニサラダ サニーレタス アップルパイ	⑦ おでん風煮込み カルシウムふりかけ 果物 七草粥・お菓子	⑧ 鮭のチーズパン粉焼き もやし中華和え ブロッコリー パンミミケーキ・ミニゼリー	⑨ ポークカレーライス 豆腐サラダ 福神漬け ※白ご飯いりません ぜんざい	⑩ あんかけちゃんぽん ミニゼリー お菓子
⑫  成人の日	⑬ 中華コーンスープ レバーのマリアナソース 果物 豆乳もち	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 フライドポテト	⑮ 肉豆腐 シュウマイ 枝豆 パン	⑯ まさご揚げ ほうれん草のおかか和え 果物 レーズンスティックパン	⑰ 和風スパゲティ 棒チーズ お菓子
⑱ 冬野菜の味噌汁 竹輪とこんにゃくの炒め煮 しらすゆかりおにぎり	⑳ お弁当の日  プリン・お菓子	㉑ 赤魚の洋風焼き 蓮根の金平 レタス ココアクリームサンド	㉒ 厚揚げと里芋の煮物 レバーのカレー煮 果物 お好み焼き	㉓ サバのケチャップ煮 カミカミサラダ サニーレタス チーズ蒸しパン	㉔ カレーうどん ミニゼリー お菓子
㉕ ポトフ 小松菜とコーンのバター炒め 果物 豆腐ドーナツ	㉖ 鮭のクリームコーン焼き 切干大根のナムル レタス パン	㉗ 麻婆豆腐 しらすとわかめのさっと煮 枝豆 ヨーグルト・お菓子	㉘ サバの竜田揚げ 五色和え ブロッコリー 焼きおにぎり	㉙ ハヤシライス 白菜サラダ ※白ご飯いりません 野菜ジュースゼリー	㉚ 



※行事等により、献立を多少変更することがあります。