12月 給食だより

令和 7 年 12 月
篠岡保育園　給食室

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整え、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けない丈夫な体を作り、元気に新しい年を迎えましょう。

冬野菜の特徴

・寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いのが特徴です。
・ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜が多く、免疫力を高め、風邪の予防にも効果的です。

長ねぎ

β－カロテンや葉酸、硫化アリルなどの栄養素が含まれています。
硫化アリルはビタミン B1 の吸収を助ける働きがあるため、ビタミン B1 を多く含む豚肉との相性が抜群です。

ほうれん草

β－カロテン、ビタミン C、鉄などの栄養素が含まれています。特に、鉄分は野菜の中でも多く含まれており、茹でて和え物などに使用するとたくさんの量を食べられるのでおすすめです。

大根

ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
葉には、食物繊維、β－カロテン、カルシウムが含まれているため、葉のついた大根が手に入ったら、捨てずに料理に活用するのがおすすめです。

白菜

抗酸化作用のあるビタミン E、β－カロテン、ビタミン C、葉酸などの栄養素が含まれています。
白菜に含まれるビタミンは水溶性なので、鍋など煮汁ごと食べられる料理がおすすめです。

行事食　冬至メニュー

・ごはん
・いり豆腐
・かぼちゃサラダ
【おやつ】
・ゆずゼリー

12/22『冬至』にちなんだメニューを提供いたしました。
ビタミン A や β－カロテンが豊富なかぼちゃを食べ、風邪などひかず元気に過ごせるようにとの願いを込める風習があります。

行事食　クリスマスメニュー

・クロワッサン【幼児】
・ロールパン【乳児】
・もみの木ハンバーグのデミソース煮
・ポテトサラダ