



# 給食だより



## 12月

令和6年12月号  
応其こども園

今年も早いもので、残すところ1ヶ月となりました。朝晩はすっかり寒くなり、日に日に冬らしい季節となっています。子どもたちは北風にも負けず、元気いっぱいです。12月は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。こまめな手洗いやうがいなどを行ない、子どもたちの体調管理に気を付けましょう。

### 冬至

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



### 旬のさわらで成長を促進

さわらは、回遊魚のため、地域によって旬の異なる魚で、産卵期前の脂の乗ったものが人気です。また、成長とともに名前が変わる出世魚です。栄養の特徴は、子どもの成長を促進するビタミンB2が豊富なこと。摂取した糖質や脂質、たんぱく質がエネルギーに変わるのを助け、粘膜や爪、髪、皮膚の健康を保ちます。さらに、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも含まれています。塩焼きや照り焼き、ホイル焼き、蒸し焼き、ムニエル、フライなど、幅広い調理法で旬の味を楽しみましょう！



### 炊飯器でさつま芋ごはん

2歳から5歳の子どもたちが、自分たちで収穫したさつま芋を使って、さつま芋ごはんを楽しみました。ほくほくで、ほんのり甘いさつまいもごはん、お家でぜひ作ってみてはいかがでしょうか！

〈作り方〉

洗ったお米に、いつもの水加減で用意します。塩を適量入れ、だし昆布を釜の中にセットします。その上に、さつま芋を丸ごと入れて炊きます。炊き上がったら昆布を取り出して、かき混ぜたら出来上がりです。

