



# 糸合食だより

令和7年12月 ミモザはまらこども園

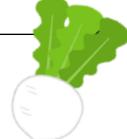
旬を迎えた冬野菜は甘みが増し、美味しいくなってきました。寒さが増してくるこの時期、12月の献立には、大根やかぶ等の旬の冬野菜がたくさん登場します。大根やかぶには消化を助けてくれる効果があります。また、葉にはビタミンC等の栄養が豊富に含まれています。一般には食べることの少ない葉ですが、こども園では大根やかぶの葉も、ふりかけや漬け物、汁物の具材にして丸ごとの美味しいさを味わっています。12月はクリスマス会や餅つき大会など楽しい行事が待っています。しっかり栄養をとって、元気に冬を過ごしましょう。

## 冬至

冬至とは、1年で1番短くなる日のことで、今年は12月22日です。この日は昔からゆず湯に入つてかぼちゃを食べる風習があります。冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。



大根 … 1.5.11.16日



れんこん … 3.9日

カブ … 2.10.18日 ごぼう … 15.22日

白菜 … 4.13.16.20日



小松菜 … 4日

さつまいも … 1.5.6.12.17日



ほうれん草 … 1.5.6.10.11.23日

里芋 … 10日

ブロッコリー … 15.19.23日



カリフラワー … 8日

みかん … 6.11日 ゆず … 1.5日

りんご 10.17日

## さつまいものおやつの作り方

大学芋は、子ども達に人気のメニューで、おかわりまでぺろりと食べてしまいます。皮を剥いて一口サイズにしたさつまいもを柔らかく蒸した後、表面がぱりっとするぐらいに170℃の油で揚げます。揚がったさつまいもは熱いうちに醤油1・みりん2・砂糖2で作ったタレと絡めた後、黒ゴマをかけて出来上がりです。

冬至の七草

1年でもっとも夜が長い冬至。 今年は12月22日!  
冬至に食べると「福がくる」「運気が上がる」七草の紹介!

「ん」が2つあると運気up!

ゆず湯  
危払いと血行を良くし、風邪予防や美肌効果♪  
お風呂にゆずを3~5個入れるのが一般的とか!?

体調管理をしっかりして冬を乗り切ろう!

## ★12月の栄養価(幼児食 給食・おやつ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
平均値	579	23.7	20.7

クリスマス会の日の給食は、3・4・5歳さん、いつもの食器ではなく可愛い羊柄のプレートに盛り付けます。

おやつは手作りのクリスマスケーキ。フルーツのトッピングは子ども達が好きなように盛り付けます。どんなケーキができあがるのか楽しみです♪





## ミモザ米を研ぎ、自分で作るお弁当は格別でした！

### お弁当作り(3~5歳)



ぱんだ組さん、ぞう組さん、らいおん組さんでミモザはまでらこども園で収穫したミモザ米と、夏に作った梅干しの“なっちゃん”を使ってお弁当作りを行いました。

今年はお米を研ぐ工程から取り組みました。お米の研ぎ方の説明をしっかり聞き上手にお米を研いだ後、『今日からみんなお家でお米を研ぐお手伝いできるかな？』と聞くと大きな声で『はい！！』と返事をしてくれました。

炊きたてのお米の香り、梅が苦手な子も『今日は頑張って食べてみる』と梅干し入りのおにぎりを作っていました。

大きなおにぎりや小さなおにぎり個性豊かなお弁当が完成し、ぱんだ組、ぞう組、らいおん組のみんなで一緒に食べました！！

自分で作ったお弁当に喜び、いつもより食べ進みが良く、あっという間に完食していました。



## ほかほかの焼き芋大会(0~5歳)



2歳児～5歳児さんは、サツマイモを洗い自分でアルミホイルで包み、火の中にサツマイモを投げ入れました。もみがらが焼けている匂いや煙りがけむたくて口をふざいでいる子ども煙がけむたくて泣いている子どももいましたが、いろいろな体験ができ楽しい焼き芋大会になりました。焼きたての焼き芋はホクホクして甘く、食べた時のみんなの笑顔が輝いていました。

