



# 給食だよい

令和7年12月1日  
ミモザおおとり保育園

12月に入り冷え込みが一段と厳しくなってきました。冬は、根菜や魚などおいしい旬の食材がたくさんそろう季節です。給食室でも嗜み応えのある食材や身体を温める献立を取り入れ、冬ならではのおいしさを楽しめるようにしています。気温が下がり体調も崩しやすい時期ですが、しっかり食べて丈夫な体を作ていきましょう。



## 11月の食育



17日に幼稚園ではお弁当作りをしました。子どもたちは好きなカップを選び、自分でお弁当箱に詰めました。「ここに入れよう!」「できたよ!」と嬉しそうに取り組み、完成したお弁当を見て満足げに笑顔を見せてくれました。



28日は幼稚園で焼きいも大会でした。自分たちでアルミホイルでさつまいもを包み、煙たくない場所から順番に入れてもらいじっくりと時間をかけて焼きました。「早く焼きいも食べたい」と楽しみにおやつの時間を持っていました。自分たちで収穫したり、育てたりする事で格別な味になるようです。



28日うさぎ組でさつまいもの茶巾絞りを作る体験をしました。自分たちでさつまいもを洗って、蒸してやわらかくしたさつまいもをつぶし、生地をくっつけてラップで包みぎゅっと絞る工程に挑戦しました。「できたよ!」「みてみて!」と嬉しそうに見せてくれる姿があり、小さな手で一生懸命に作る様子が微笑ましい時間となりました。



## 今月の旬の食材

### 12月の平均栄養価(幼稚園食・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
当園見込み	608	22.1	19.3

ほうれん草・・1.2.4.17日 かぶ・・9.12.16日  
ブロッコリー・・11.19.22日 白菜・・1.4.9.15日  
大根・・3.9.11.17日 れんこん・・5日  
里芋・・18日 長芋・・3日  
ゆず・・17日 みかん・・3.24日

## 令和7年11月 給食試食会

11月13日(木)に給食試食会を実施しました。当日ご参加の保護者の皆様から感想をいただき、お言葉そのまま記載させていただきます。お忙しい中、給食試食会へのご参加、たくさんのお貴重なご意見ありがとうございました。

ごはん 昆布の佃煮 鶏のから揚げ 小松菜のサラダ さつまいものみそ汁



● とても美味しかったです！家ではなかなか食事に集中してくれず、残したりしているので、参考にさせていただきたいと思いました。ちょうど良い濃さの味付けに、細かく刻んで食べやすい所など、娘が毎日おかわりもして喜んで食べているのがわかるような気がしました。貴重な機会を頂きありがとうございました。



● とても美味しかったです。量もボリュームがあり、お腹いっぱいになりました。味の工夫もされていて、子どもも喜んで食べているのかなと思いました。家ではあまりご飯を食べてくれないため今回、参加させてもらい、参考にしたいと思いました。レシピも教えてほしいです…。ありがとうございました。ご馳走様でした。



● 昆布の佃煮の味がしっかりしていてとてもおいしかったです。小松菜で料理をすることがなかったのでサラダでたくさん野菜を取れて勉強になりました。家ではおみそ汁はダシから作らないので保育園でしっかり処理をしてもらっているのであります。どれもおいしかったので、こちらも毎日食べたい気分になりました。毎日ひと手間くわえた給食をありがとうございました。



● 味付けは全部おいしかったです昆布の佃煮もごはんがすすみました。みそ汁もだしがきいていておいしかったです。小松菜のサラダははじめていただいたんですが小松菜をサラダに使うというのを知れたので良かったです。ありがとうございました。



● とてもおいしかったです。栄養も満点で全て手作りで感動しました。ありがとうございました。



● 昆布の佃煮があっさりして美味しかった。からあげの大きさは少しだけ大きい気がしたけどあごをきたえるのにはいいと思う。小松菜のサラダもしゃきしゃきして美味しかった。さつまいものみそ汁は少しうす味だけど子どもにはこれぐらいが良いのかなと思ったのでこれからは家でも少しうす味を心がけようと思います。

