



12月の食育だより



2025 年度
相愛ひめぎ保育園
(山崎・田中・西田)

11 月のお誕生会はバイキングをしました♪
未満児さんは全メニューを盛り付けた
いつもと違う雰囲気のプレートに
「わぁ〜♪早く食べた〜い♪」と大喜び♪
ブリッツが持ち手になったアメリカンドッグ
やナポリタンが人気でした(*´▽`*)
以上児さんもおかわりバイキングで
人気だったのがサンドイッチ、おにぎり、
唐揚げ、アメリカンドッグでした♪
N ちゃんがお家でもジャムサンドを作って
欲しかったようで、
「バイキングでパンに塗ってたのはなんですか？」
と給食室まで聞きにきてくれました♡
とっても大盛況のバイキングでした♪



冬至にユズとカボチャ

冬至は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日です。
冬至の日には無病息災を願う南瓜や
こんにゃくを食べ、ゆず湯に入る
習わしがあります。ゆずには
ビタミンCが豊富に含まれていて、
食べると風邪を引きにくくなり、
血行促進や鎮痛作用があります。また、
「融通が利きますように」という意味も込められ
ています。カボチャはビタミンEやβカロテンが
豊富で老化防止や免疫力を強化します。寒い時期を
健康に乗り切るために考えだされた先人の知恵と
言えます。今年の冬至は12月22日(月)です♪



大晦日の 年越しそば



一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年の最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」と言います。大晦日に縁起を担いで食べる年越しそばは、「細く長く」家族や大切な人の長寿や延命を願うことと、そばが「切れやすい」ことから1年の厄や苦労を断ち切って新年を清々しく迎えられようという願いを込めて江戸時代に広まったと言われています。年末にそばを食べる時は、ぜひお子さんにも教えてあげてくださいね♪

11月のおすすめレシピ

〈材料作りやすい分量〉

・ホットケーキミックス	80g	・魚肉ソーセージ	2本
・卵	1個	・油	適宜
・牛乳	50cc	・ケチャップ	適宜

「アメリカンドッグ」

〈作り方〉

- ① ホットケーキミックス・卵・牛乳をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ソーセージを好きな大きさに切って、つまようじを刺す。
- ③ ②に①の生地をたっぷり付けて油で揚げる。
- ④ ブックリこんがり揚げたら出来上がり♪

バイキングではつまようじを抜いてブリッツをさしました♪

