

給食だより

令和7年度

12月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

風邪や感染症が流行する季節になりました。手洗い・うがいで予防はもちろんのこと、栄養バランスの良い食事でも欠かさないものです。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをし、早めの予防・回復で楽しく年末年始を過ごしたいですね。11月はハウス食品さんの提供でカレーのトッピング盛り付けや仕上げをクラスで行う活動を行いました。その日は特別に花の形に抜いた人参を用意し、最後に可愛らしくトッピングして食べました。けやき組では、ルウをとかす最終工程をクラスで行い、香りやとろみの変化を観察しました。普段よりもアツアツなカレーライスを喜んで食べている姿が印象的でした。これからの時期、冬の美味しい食材もどんどん出回ります。旬の食材を上手に使用して、食事から寒さや風邪に負けない対策をしていきましょう。今月もよろしくお願いいたします。

味覚を育てる、心も体も喜ぶ食事

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。

★五味を意識した食事のメリット

1. 栄養バランスの改善

五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。

甘味

塩味

酸味

苦味

うま味

エネルギー源となり、
心を落ち着かせる。

体液の均衡を保ち、筋
肉の働きを助ける

疲労の回復に役立ち、
食欲を増進させる

解毒作用があり、消化
を助ける

食欲を増進させ、成
長を促す

2. 味覚の張発達

素材には、いろいろな味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

3. 食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができ、過食、肥満を防ぐことができます。

★おすすめ！五味バランス鍋料理

寒い冬に、ほっこり温まる料理を楽しみましょう。五味を意識するといっても、そんなに難しいことはありません。いつもの鍋料理には五味がたくさんそろっています。具材選びをする時に五味を意識してみましょう。

例) ・鶏と野菜の味噌煮

鶏肉・根菜(甘味)、小松菜(苦味)、みそ(塩味)、鶏肉、だし(うま味)

・冬野菜のさっぱり雑炊

米・鶏肉・野菜(甘味)、塩(塩味)、ゆず(酸味)、小松菜(苦味)、鶏肉・きのこ(うま味)

12月のこんだて

令和7年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	月	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,大根のみそ汁,鯖の塩焼き,五目豆腐,バナナ	たいやき,せんべい,牛乳
02	火	クラッカー,牛乳	ご飯,わかめと油揚げのみそ汁,さわらの香味焼き,ねばねばさ さ身,オレンジ	おかかチーズおにぎり,牛乳
03	水	アップル&キャロットジュース	カレーライス,ほうれん草とツナの酢和え,バナナ	ゼリーフライ,牛乳
04	木	ビスケット,牛乳	ご飯,焼き肉,コーンサラダ,みかん	きのこスパゲティ,牛乳
05	金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,具沢山汁,お好み厚揚げ,にぎやかおひたし,グレープフ ルーツ	マシュマロバー,牛乳
06	土	ビスコ,牛乳	ビビンバ,牛乳(以上児)青のり粉ふき芋,オレンジ	ミルクボンデードーナツ,ジョア
07	日			
08	月	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,じゃが芋みそ汁,鯖の西京焼き,里芋のそぼろ煮,バナナ	焼き芋,せんべい,牛乳
09	火	ウエハース,牛乳	バターロールパン,豆腐のクリームシチュー,ブロッコリーの香り 和え,オレンジ	ごへいもち,牛乳
10	水	アップル&キャロットジュース	カレーマーマー丼,わかめスープ,ソファール元気ヨーグルト	レーズンボウル,牛乳
11	木	ビスケット,牛乳	ご飯,なめこ汁,鯖のカレー竜田揚げ,かぼちゃの甘煮,オレンジ	カステラ,牛乳
12	金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,コーンスープ,ツナ厚焼き卵,ほうれん草ときのこのサラダ, みかん	きつねおにぎり,牛乳
13	土	♪生活発表会♪		
14	日			
15	月	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,豆腐みそ汁,ごま風味のローストチキン,青菜ともやしのご ま和え,グレープフルーツ	原宿ドッグ,牛乳
16	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,みそ汁,鯖のごま照り焼き,れんこんマヨ炒め,バナナ	バウムクーヘン,牛乳
17	水	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐とわかめのみそ汁,お好み焼き風卵焼き,納豆和え,み かん	スイートポテト,牛乳
18	木	星たべよ,牛乳	ご飯,玉ねぎの味噌汁,ぶりの照り焼き,じゃが芋とひき肉の煮 物,りんご	カレーチーストースト,牛乳
19	金	ビスケット,牛乳	ご飯,白菜のみそ汁,鶏肉のマーマレード焼き,きゅうりの中華漬 け,グレープフルーツ	わかめおにぎり,牛乳
20	土	ウエハース,牛乳	焼き肉丼,南瓜のバター煮,バナナ	パイ菓子,せんべい(以上児)アッ プル&キャロットジュース
21	日			
22	月	星たべよ,牛乳	❖冬至❖ ご飯,なめこ汁,鯖の味噌焼き,かぼちゃのいとこ煮, みかん	マカロニきな粉,牛乳
23	火	ビスケット,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,カレー風味のポテトオムレツ,中華きゅうり, グレープフルーツ	青のりポテト,せんべい,牛乳
24	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ハヤシライス,大根サラダ,グレープフルーツ	ドーナツ,牛乳
25	木	ジョア(プレーン)	❖クリスマス❖ バターロールパン,ポテトスープ,星のハンバーグ, うまっこりー,バナナ	クリスマス米粉のカップケーキ,牛 乳
26	金	クラッカー,牛乳	ご飯,雪菜汁,擬製豆腐,華風和え,みかん	年越しそうめん,牛乳
27	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	カレーライス,中華風わかめスープ,牛乳,バナナ	クッキー,アップル&キャロット ジュース
28	日	年末休園		
29	月			
30	火			
31	水			

※献立は都合により変更になることがあります。



今月は12/22(月)の冬至にちなみ、保育園ではかぼちゃのいとこ煮を提供します。この料理を冬至の日に食べる由来は、栄養補給と無病息災を願うためです。ご家庭でも邪気払いとして夜は柚湯に入ってください。クリスマス当日は雰囲気を感じられるメニューを計画しています。寒さも本格的になってきますが、よく食べ、よく寝て12月も楽しく乗り越えましょう。

		1人分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳 以上児	給与量	613	24.2	20.1	1.5
3歳 未満児	給与量	544	20.8	16.8	1.3