

# 給食だよい

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・うがいでの予防ももちろんのこと、栄養バランスの良い食事も欠かせないものです。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ひいたします。

## 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ます。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つても、そんなに難しいことではありません。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	ソフル元気ヨーグルト	ご飯,大根のみぞ汁,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ぞ汁,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	ミルクポンデドーナツ,ジョア
07	日			
08	月	ソフル元気ヨーグルト	ご飯,じゃが芋みぞ汁,鮭の西京焼き,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	カレーマーボー丼,わかめスープ,ソフル元気ヨーグルト	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,豆腐みぞ汁,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	ソフル元気ヨーグルト	ご飯,みぞ汁,鮭のごま照り焼き,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,豆腐とわかめのみぞ汁,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	カレーチーズトースト,牛乳
19	金	ビスケット,牛乳	ご飯,白菜のみぞ汁,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,大根のみぞ汁,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(ブレーン)	✿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ブケーキ,牛乳
26	金	クラッcker,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。

## 今月の献立について

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みてください。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。

		I社标 - 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