

12月の給食だよ！

令和7年12月 南春日こども園

今年も残すところ1ヶ月となりました。

12月はクリスマスやお正月と楽しい行事がたくさんあります。
 身体の温まる食べ物を食べて寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。
 また、朝晩の冷え込みが増してきて空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。
 体調を崩さないように、みんなで新しい年を迎える準備をしましょう。

「まごわやさしい」を詳しく知ろう

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材の7品目の頭文字からできた食育の言葉です。この7品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスの摂れた食生活を送ることができます。

ま 豆類。 体作りに欠かせない良質なたんぱく質やマグネシウム、カリウムが多く含まれています。	ご ごまなどの種実類。 不飽和脂肪酸やビタミンE、マグネシウムの他、ごまのセサミンなど抗酸化栄養素が豊富。	わ わかめなどの海藻。 ビタミンB群や、マグネシウムをはじめとするミネラルが豊富。
や 野菜類。 βカロテン、各種ビタミンを豊富に含み、免疫力をアップさせます。	さ 魚介類。 タンパク質、ビタミンB群、亜鉛などが豊富。小魚や青魚がおすすめです。	し 椎茸などのきのこ類。 ビタミンDや食物繊維、カルシウム、免疫力を高める多糖体が含まれています。
		い 芋類。食物繊維や炭水化物、ビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれています。

～冬至～

12月21日は1年で最も昼が短くなる日です。これを冬至といいます。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があり、無病息災と邪気を払うという意味がこめられています。

【大分の郷土料理】

～がめ煮～

日田地方のハレの日の料理です。
 昔はどこの家にもにわとりを飼っていてお正月やお祭り、祝い事やお客さんが来た時には必ず作られたそうです。

こんだて

月	火	水	木	金	土
1 果物	2 頑張り遠足	3 野菜	4 果物	5 果物	6 果物
厚揚げの中華煮 マカロニサラダ		冬野菜カレー ひじきの華風和え	魚の味噌マヨ焼き 白菜の和え物	レバーの甘辛煮 かぼちゃサラダ	冬野菜豚汁
わかめおにぎり	クッキー	黒ゴマトースト	マカロニきなこ	シュガーバターパン	果物
8 果物	9 果物	10 果物	11 野菜	12 果物	13 果物
タンドリーチキン 白菜の刻みのり和え	魚のムニエル 里芋の ごまマヨサラダ	八宝菜 大豆入り煮昆布	すき焼き煮 和風サラダ	弁当作りの日 焼きナゲット ほうれん草の和え物	春雨と肉団子の スープ
りんごのケーキ	肉まん	かぼちゃパン	フライドポテト	さつまいも蒸しパン	果物
15 野菜	16 果物	17 果物	18 果物	19 果物	20 果物
炒り豆腐 切り昆布の当座煮	ぶりの照り焼き なます	肉じゃが 野菜のゆかり和え	誕生会	麻婆豆腐 かえり 焼きかぼちゃ	かしわ汁
そぼろおにぎり	焼き芋	カレーチーストースト	ケーキ	スノーボールクッキー	果物
22 果物	23 野菜	24 果物	25 果物	26 果物	27 果物
チリコンカン ゆかりパスタ	カブ入りシチュー ほうれん草の おかか和え	クリスマス ランチ	がめ煮 ししゃも 蒸し芋	もちつき 豚汁	ポトフ
きなこだんご	チーズまんじゅう	雪だるまパン	おつゆ麩の黒糖がらめ	年越しうどん	果物
					

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

●旬の食材●

里芋 大根
 カブ 白菜
 ほうれん草
 りんご

～12月の行事～

12日 弁当作りの日
 (幼児クラス・・・おにぎりをお願いします。)
 24日 クリスマスランチ
 (幼児クラス・・・主食はいりません。)

18日 誕生会
 (幼児クラス・・・主食はいりません。)
 26日 もちつき
 (幼児クラス・・・おにぎりをお願いします。)