



# 給食だより

令和7年 12月



年末年始を元気に過ごしましょう

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至、クリスマス、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備等、食の行事がたくさんあります。

家族や親しい人との食事は、マナーの習得やコミュニケーションだけでなく、子どもに安心感を与え、料理をいっそう美味しく感じさせます。行事食を通じて、自然に食への興味を深めることができるよい機会です。

買い物にいっしょに行く、下ごしらえ、テーブルをふく、お皿や箸を並べるなど、小さなことでよいので、子ども自身が参加している！という意識を持つことができるようになります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えてください。

## ●献立紹介コーナー● 12月

### 4・18日(木) ブロッコリーのみそサラダ

ブロッコリー、もやし、えのきをみそ入りのごま酢ドレッシングで和えました。

### 8・22日(月) かぼちゃのみぞ汁【冬至献立】

今年の冬至は22日。1年の中で最も昼の時間が短い日です。「ん=運」が2つつく縁起のよい食べ物「なんきん(かぼちゃ)」を食べて、冬を乗り越えられますように！



### 10・24日(水) すてきポトフスープ

#### 【新座保育園くじら組リクエスト汁】

キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・じゃがいも・さつまいも・ベーコンの入ったポトフ風のスープを考えてくれました！  
2種類のいも、わかるかな？

### 12・26日(金)野菜うどん【年越し献立】

給食ではアレルギー予防の点から、「そば」は出さないため、うどんで年越しをします。

年越しそばは、細くて長いことから「長寿」を祝う意味と、他の麺よりも切れやすいことから、「一年の苦労や厄災(わるいこと)を断ち切る」等の意味があるそうです。



## ★★食育クイズ★★

あぶらあげはなにからできているでしょう？わかるかな。



- ①とうふ
- ②パン
- ③もち

家庭で作りやすいようにアレンジした、保育園給食レシピを市HPに掲載しています。ご家庭でも作ってみてください♪

●12月掲載レシピ シュガーバタートースト