



# 令和7年度 給食便り 12月

幼保連携型認定こども園  
歌敷山保育園

今年も残すところ1ヶ月となりました。朝晩は冷え込み、空気も乾燥してくるので、風邪を引きやすくなります。また、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のために、手洗いをしっかりとしましょう。今月の給食便りは「冬の食材と風邪予防」についてです。



## ～毎日の食事で風邪予防！～

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品から良質なたんぱく質を摂取し、人参、かぼちゃ、ほうれん草などのビタミンAを、白菜、じゃがいも、柑橘類からビタミンCを摂りましょう。また発酵食品（納豆、みそなど）や体を温める根菜類（生姜、大根など）も効果的です。

## 冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あつあつメニューに取り入れてみましょう。



## ハクサイ

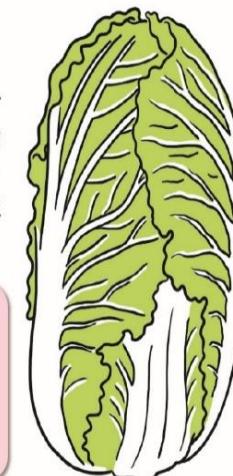
鍋物や漬物、炒め物と、調理法を問わずに活躍する冬の葉野菜といえばハクサイ。選ぶときは、葉がしっかりと巻いていて、ずっしりと重いものがお勧めです。カットされている場合は、切り口がしなびておらず、断面が盛り上がってないものにします。

### 保存のポイント

丸ごと新聞紙などに包んで、立てた状態で冷暗所に保存すれば、2~3週間ほど持ちます。使いかけのものや、カットしてあるものは、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。

### うれしい栄養

★カリウム…塩分の排出を促す。高血圧の予防にも  
★ビタミンC…免疫力向上を助け、風邪の予防に



## ★12月の世界の料理は「イタリア料理」です★

＜メニュー＞ パニーニ チキンとレモンのフジッリ ブロッコリーのサラダ  
ミネストローネ おやつ・・・ピザ

## ★今月の献立より★

### 「パニーニ」のレシピ（4人分）

#### 材料

コッペパン	4本
ハム	8枚
チーズ	4枚
ケッチャップ	適量

#### 作り方

- ① コッペパンをスライスする。
- ② コッペパンにケチャップをぬる。
- ③ ハム2枚とチーズ1枚を挟む。
- ④ フライパンにのせ、ヘラでギュッと押しながら焼く。
- ⑤ こんがり焼けたらひっくり返し、裏面も同様に焼く。

※レタスやトマトを挟んで焼いても美味しいですよ。

## ★11月の食育★

「だし」について話しました。「いりこ」「昆布」「かつお節」「椎茸」でとった「だし」の色の違いを見て、匂いの違いを知ってもらいました。さらに、さくら組さんには、「いりこ」「昆布」だしをそれぞれ飲んでもらい、味の違いを感じもらいました。「魚の味がする！」「味がしないよー」「匂いも色も違う！」と様々な反応がありました。最後に少量の味噌を溶いてみそ汁にして飲むと「美味しい！」「おかわり！！」と、だしの美味しさを知ってもらうことができました。

## 給食室より

「ピーマンと竹輪の甘辛炒め」の前日、ひまわり組さんにピーマンの種・ヘタ取りをしてもらいました。「ピーマン食べれるよ！」「ピーマンちょっと嫌い！」「小さい種がいっぱい！」と言いながら、みんな一生懸命お手伝いしてくれました。子どもにとってピーマンは苦手な食べ物の上位に入ります。でも、苦手な物でも自分がお手伝いした料理はいつもと違って、食べる意欲が湧くみたい。給食では頑張って食べていましたよ。お手伝いありがとう♪



11月の人気メニューは、  
さつまいもご飯、鶏の唐揚げ  
豆腐のハンバーグ、  
カントリークッキーでした。

※給食サンプルの近くに、人気のあったメニューや新メニューのレシピを置いています。今月は「バナナ蒸しケーキ」です。