12月 給食だより　献　立　表

令和７年度１２月発行　第一吉備こども園

実施日	曜日	３歳未満児 10時のおやつ	昼　食　献　立	３歳未満児 加算食	３時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は３歳未満児
1 15	月	牛　乳 菓　子	鶏肉のから揚げ スパゲティソテー　ブロッコリーの塩ゆで		牛　乳 りんごケーキ	634.1 (420.5)
2	火	牛　乳 菓　子	★なんちゃって えびめしや★ えびめし　コールスローサラダ 魚のフライ　野菜スープ　トマト		牛　乳 プ　リ　ン	608.8 (395.2)
16	火	牛　乳 菓　子	冬野菜のポトフ ツナサラダ　フルーチェ		きなこクリームサンド	603.5 (389.9)
3 17	水	牛　乳 菓　子	炒り豆腐 白菜のしらすあえ　手作りふりかけ		牛　乳 大　学　芋	616.0 (402.4)
4 18	木	牛　乳 菓　子	ハヤシライス フレンチサラダ　果物		牛　乳 小魚の甘辛 菓　子	613.5 (399.9)
5 19	金	牛　乳 果　物	鶏肉のゆず風味焼き 青菜のおひたし　かぼちゃのみそ汁		牛　乳 セサミクッキー	610.6 (397.0)
6 20	土	牛　乳 菓　子	焼きビーフン わかめスープ　果物		牛　乳 菓　子	672.9 (428.5)
8 22	月	牛　乳 菓　子	豚肉と厚揚げのみそ炒め　果物 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え		牛　乳 菓子(鉄含む)	631.4 (417.8)
9 23	火	牛　乳 菓　子	魚のおろしあんかけ 彩野菜の和え物　果物	豆腐のみそ汁	牛　乳 焼きうどん	578.8 (365.2)
10 24	水	牛　乳 菓　子	関東煮 キャベツの酢の物　果物		牛　乳 メロンパン	597.6 (384.0)
11	木	牛　乳 菓　子	ひじきの豆腐ハンバーグ グリーンポテト　白菜スープ		牛　乳 おかかおにぎり	576.6 (363.0)
25	木	牛　乳 菓　子	★クリスマス献立★ クリスマスリースランチ 豆乳コーンスープ　果物		牛　乳 ブラウニー	616.0 (402.5)
12 26	金	牛　乳 菓　子	鶏肉のすきやき煮 かぶの磯和え　果物		牛　乳 さつまいも蒸しパン	580.5 (366.9)
13 27	土	牛　乳 果　物	けんちんうどん もやしのごま塩あえ　果物		牛　乳 菓　子	676.7 (463.1)

寒さが本格的になり、インフルエンザや嘔吐・下痢も流行る時期です。普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう！

味覚を育てる！

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にも結びつく良い手法です。五味とは、酸味、塩味、うま味、苦味、甘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、満足感がある食事になります。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。

五味と栄養素の関係・役割

酸味（ビタミンC）
疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる。

塩味　（ミネラル）
体内の均衡を保ち筋肉の働きを助ける。

うま味(タンパク質)
食欲を増進させ、成長を促す。

苦味（食物繊維）
解毒作用があり消化を助ける。

甘味　（炭水化物）
エネルギー源となり、心を落ち着かせる。

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。

12月22日は冬至です！

冬至とは、１ 年で1番昼間が短く、夜が長い日です。翌日から昼間が長くなっていくので、「太陽が復活する日」とされ大切にされてきました。冬至には病気にならないようにと願って、「なんきん（南瓜）」や「ゆず」を食べます。また、「ん」が2つ付く食べ物を食べると、「運がつく」とされています。

旬の食材を食べましょう

冬野菜にはビタミン C や抗酸化成分が豊富に含まれています。特に大根、白菜、ほうれん草、ねぎ、ブロッコリーなどは免疫力を高め、ウイルスの侵入を防いだり、鼻や喉の粘膜を守ったりする効果が期待できます。さらに冬野菜は糖度が高いことも特徴です。植物が寒さで凍らないよう細胞に糖を蓄えるため、食べたときに甘くておいしいと感じられます。