

# 12月 給食だより



令和3年12月  
木花こども園

クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらうよい機会です。楽しくお手伝いができると、食欲にもつながります。



## 〈給食目標〉

寒さに負けない元気な



家族で食事を楽しむ  
機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して、食への興味味が深まる効果も期待できます。

食事時には、なるべくテレビを消し、食事に集中できる環境づくりもおすすめです。親子での会話を楽しみながらとる食事ものよいものです。



ぜひ、楽しい食事の時間を  
設けてあげてください。



## 冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



## 食育ワンポイント

いただきます・ごちそうさま

食材の命をいただくこと、その生産者や食事を作った人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつはしっかりおこないましょう。



## 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



## 今月のメニュー

### ポトフ（4人分）

（材料）

鶏肉 100g、じゃがいも 160g、玉ねぎ 100g、人参 50g、キャベツ 50g、ブロッコリー50g、コンソメの素1個、塩こしょう 適宜

（作り方）

鍋にコンソメの素と鶏肉を入れ、沸騰したら弱火にしてアクをとる。野菜を加え弱火で30分程度煮込み、塩こしょうで味をととのえる。