



令和6年度  
12月号  
大將軍ひかりこども園  
調理室より  
R6.11.30発行

# 冬至 今年は1/2(土)です!

冬至は、一年で一番昼が短い日です。  
冬至の日には、かぼちゃを食べ、  
ゆが湯に入る習慣があります。  
かぼちゃで栄養を摂って、ゆが湯で身体を  
ぽかぽかにしましょう。



かぼちゃには  
ビタミンが豊富に  
含まれています。



ゆが湯は血行を  
促進して冷えを  
緩和する効果が  
あります。

# 味覚を育てる! じも(本も喜ぶ)食事。

五味を意識した食事は、おいしく楽しむだけでなく、健康  
にもつながる良い方法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、  
苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。バランスよく  
取り入れることで、満足感があふれる食事となり、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。

## 五味を意識してバランスのとれた食卓のユツ!!

- ① 旬の食材を使う。  
旬の食材は栄養価が高く、旬はそれぞれの味が  
最も引き立つ時期です。食経験の少ない子どもに  
とって、おもしろい味は重要。新鮮な食材で五味を  
味わいましょう。
- ② だしを活用する。  
だしはうま味を豊富に含むため、料理全体の  
おいしさを引き立てます。
- ③ 薄味を心がける。  
薄味にすることで、野菜の甘みや、食材本来の味を  
楽しむことができます。
- ④ 調理の工夫で食べやすくする。  
子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、その味を  
抑えたり、甘みでまろやかに仕上げたりして食べやすく  
しましょう。

日に日に空気が冷たく感じるようになってきました。  
今年も残りわずかあと1ヶ月です。  
12月はクリスマスや年越しなど、たくさん行事が  
あり、わくわくしますね。  
手洗い、うがいをしっかりと風邪や感染症に  
気をつけましょう。

## 今月の重点目標... 風邪を予防する。

良質なたんぱく質やビタミンをしっかりと摂って  
風邪を予防しましょう。

○ たんぱく質... 体を温め寒さに対する抵抗力を  
高めます。



○ ビタミンA... 風邪のウイルスに負けない、  
のどや鼻の粘膜を作ります。



○ ビタミンC... 寒さのストレスから体を守り、  
風邪のウイルスをやっつけます。



## 成道会

じょくじょくえ

12月8日は、お釈迦様が悟りを開いた  
日です。お釈迦様が修業の時に、  
食べらなかつた牛乳粥にちなんで、園では、  
12月5日の午後のおやつに「ミルクプリン」を  
いただきます。

寒い時期におすすり!!

## 冬野菜リゾット

1人当り 155kcal

\*材料(4人分)\*

- ごはん - 160g
- 牛乳 - 80g
- 粉チーズ - 10g
- かぼ - 30g
- 白菜 - 10g
- 玉ねぎ - 25g
- にんじん - 15g
- 塩 - 少々
- こしょう - 少々
- コンヤク - 2g

\*作り方\*

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 鍋に160mlの水を入れ、  
玉ねぎ、にんじんを水から煮る。  
沸いたら、かぼと白菜を入れて  
柔らかく煮る。
- ③ 野菜に全て火が通ったら牛乳、  
粉チーズ、塩、こしょう、コンヤクを  
入れて沸かし、混ぜる。
- ④ 炊いたごはんを③に入れ、  
少し煮込んでもらう。

小松菜

ほうれん草

ごま、ごま油、かつおだし

マヨネーズ、ちりめんしじみ

## 12月の食育予定



りんご



小松菜をみじん切りにして  
食べる。



7月22日(土)

ゆが湯



バナナ

バナナプリン

