



# 給食だより

# 12月号

令和7年11月28日

しらゆり保育園

松本 園美



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り一ヶ月となりました。

慌ただしい時期なので、食生活や生活リズムが乱れがちです。普段の食事に気を配りながら、病気に負けない体作りをして早めの予防が大切です。また、冬場は基礎代謝も増え、味覚的にもたんぱく質・脂肪・炭水化物といったエネルギー源の摂取量が増えます。しっかり食べ、体の中から温めて寒い冬を乗り切っていきましょう。

## 冬至とは



今年の冬至は、12月22日(月)です。一年で最も昼が短くなる日です。運(うん)がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べ、ゆず湯に入ったりもします。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。保育園では冬至の日の給食に「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。



## 大晦日の年越しそば



一年の最後の日「大晦日」。そばは他の麺類に比べて切れやすいことから「今年一年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体にいいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。園では、そばは提供していないのでうどんを使用して、12月26日に「年越しうどん」で提供します。



## 今月のレシピ

## 醤油の和風ドーナツ

材料(4人分)

作り方



ホットケーキミックス 120g  
絹ごし豆腐 120g  
砂糖 大さじ2  
醤油 小さじ1  
サラダ油 適量

① すべての材料をボウルに入れて混ぜる。

② 好みの形に丸めて、160°Cくらいの油で揚げる。

