



# 給食だより

令和7年11月28日発行NO9 認定こども園 希望が丘幼稚園

朝晩の寒さがきびしくなってきましたね。体調を崩しやすい季節です。体を内側から温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めるキノコなどをたくさん食べて風邪を予防しましょう。体の芯から温まる野菜をお鍋でたくさんとりながら、家族で団欒を楽しんでみてはいかがでしょうか？



## 給食でも応援！！

12月6日のミュージックオステージ(Mステ)に向けて、こどもたちの楽しそうな様子が給食室にも伝わってきます。給食室からはささやかですが応援の気持ちを込めて旗を作りました。

リハーサルの日の給食の「Mステがんばれ力

レー」に飾りました。後ろのデザインはクラスに合わせて変えてあります。こどもたちの励みになれば嬉しいです。



## 12月はすずらん組 リクエスト給食

給食に興味津々なすずらん組。「これはどうやって作ったの？」「これはどこで買ってきたの？」などいつもたくさん質問をしてくれます。



すずらん組のリクエスト給食は…

- ・ごはん
- ・鮭の竜田揚げ
- ・ツナマヨサラダ
- ・みそ汁
- ・フルーツヨーグルト
- ・麦茶

お魚好きが多いすずらん組。喜んでもらえるように愛情込めて調理します。

12月10日に提供予定です。  
1月は先生たちのリクエスト給食を予定しています。

## 冬至のおはなし

冬至は、一年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない。」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵をこどもたちにも伝えていきましょう。園でも12月22日に「さつま芋とかぼちゃのサラダ」「冬至ゆずゼリー」を提供します。



### 材料(4人分)

切り干し大根……20g  
人参……………1/4本  
玉ねぎ…………1/2個  
しめじ…………1/4パック  
ピーマン…………1個  
ウインナー…………3本  
バター…………5g  
～調味料～  
ケチャップ…………大さじ2  
中濃ソース…………小さじ1  
コンソメ…………小さじ1/2  
砂糖…………ひとつまみ  
こしょう…………少々  
粉チーズ…………小さじ1

～これって切り干し？シンジラレナ～イ！～

### 作り方

- ①切干大根は水で戻し、ざく切りにする。  
人参は短冊切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。ピーマンは細切り、ウインナーは輪切りにする。
- ②フライパンを熱し、バターでウインナー、人参、玉ねぎ、しめじ、切干大根、ピーマンの順に炒め、調味料を入れて炒める
- ③粉チーズを入れてさっと炒める。

12月19日に  
提供予定です



## 今月の食育

お芋のいいにおいがする～！！



「クッキングって楽しいね！」そんな会話があちこちから聞こえてきました。

完成したスイートポテトはみんなでおいしく頂きました。