



令和6年 12月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

年末年始は季節の食がいっぱい！

今年も残すところ、あと1か月となりました…。最後まで健康に過ごせるよう、1日3食栄養バランスの整った食事をしましょう！

ところで、年末年始は季節や日本特有の食べ物がたくさんありますね。例えば、12月の冬至の日には「かぼちゃ料理」を食べる文化があります。クリスマスももうすぐやってきますね♪大みそかには年越しそばを食べ…新年を迎えると、おせちに、お雑煮に…食べたいものが沢山あって困ってしまいます。

今月は、そんな季節食・伝統食についてご紹介します。



Q;冬至にかぼちゃ料理を食べるのはなぜ？



カボチャは昔から、「栄養素が豊富に含まれていて、野菜が収穫できない寒い冬でも風邪を引かない食材」といわれるほど、β-カロテンとビタミンCが豊富で免疫力を高めるのにぴったりの食材です。

カボチャは夏野菜ですが、長期保存が可能で夏に採ったカボチャを冬まで保存しておくことで自然と甘さが増すそうですよ♪

Q;年越しそばにはどんな意味があるの？

「そばは細く長いことから、長寿や家運の上昇の願いを込めて食べる」という説や、「ほかの麺類に比べ、切れやすいことからその年の不運を切り捨て、新年を迎える」など様々な説があるそうです！



Q;どうしてお正月におせちを食べるの？



三が日は神様をお迎えし、1年の豊作と家族の安全を願います。そのため、炊事場に立たずに済むよう、日持ちのする料理を年末に作っておき、分けあって食べるようになったそうです。

おいしい料理を食べて、元気に年末年始を過ごそう！



5歳児クラス リクエストメニュー



毎年卒園前になると、5歳児クラスの皆さんから、
 保育所・こども園で食べたお気に入りメニューを募集しています。
 今年はどんなメニューがランクインしているのでしょうか…？！



↓結果はこちらです！↓

【第1保育所】ばら組

- ① からあげ
- ② カツカレー
- ③ ホットケーキ
- ④ ハンバーグ
- ⑤ たこやき風

【道明寺こども園】そら組

- ① カツカレー
- ② デリシャスチキン
- ③ 納豆餃子
- ④ からあげ
- ⑤ ゆかりご飯

【道明寺こども園】にじ組

- ① カツカレー
- ② ハンバーグ
- ③ 納豆餃子
- ④ からあげ
- ⑤ パン(ネオ麦ロール)

【第3保育所】ばら組

- ① カツカレー
- ② からあげ
- ③ ハンバーグ
- ④ パナナのカップケーキ
- ⑤ フライドポテト

【第4保育所】ばら組

- ① カツカレー
- ② からあげ
- ③ 春雨とコーンのスープ
- ④ ハンバーグ
- ⑤ フライドポテト

【第5保育所】ばら組

- ① カツカレー
- ② ハヤシライス
- ③ フライドポテト
- ④ デリシャスチキン
- ⑤ バンサンスー

【第6保育所】ばら組

- ① カツカレー
- ② からあげ
- ③ パナナのカップケーキ
- ④ フライドポテト
- ⑤ わらびもち

リクエストメニューは、1・2・3月の献立に取り入れています。
 毎月配信している、『こんだてだより』に★印を付けているので、
 確認してみてくださいね！

5さいじクラスのみなさん、リクエストありがとうございました(^^)／



調理室からこんにちわ！

<献立紹介> 芋あんの春巻き 12月4日(水) 15時おやつ



【材料】

5人分

さつまいも	220g (中1本)
砂糖	15g
	(大さじ1と2/3)
春巻きの皮	5枚
小麦粉	3g (小さじ1)
水	少々
揚げ油	適宜

(作り方)

- ① さつまいもを適当な大きさに切り、ゆでる。
- ② 熱いうちにつぶし、砂糖を加え、火にかけて練り上げる。
 (さつまいものゆで汁で固さを調節)
- ③ 春巻きの要領で②を包む。
- ④ 水溶き小麦粉でのり付けし、油で揚げる。

