



# 令和 7 年 12 月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

## 元気に年末年始を過ごそう！

冬本番がやってきました！風邪をひきやすい季節ですが、元気よく登所・登園できていますか？  
今月は、風邪に負けないカラダを作るための免疫を高める伝統食についてご紹介します！

### ～年末編～

#### ● 冬至

（今年の冬至は 12 月 22 日）

昔から冬至の日は、かぼちゃ料理を食べる習慣があります。

かぼちゃは、免疫力を高める、「β-カロテン」と「ビタミン C」が豊富な食材です♪



グラタンなどのメイン料理、  
煮つけ・かぼちゃサラダなどの副菜、  
タルト・プリンなどのスイーツにも  
使える、万能食材です！

### ～年始編～

#### ● おせち

お正月は神様をお迎えし、食物の豊作と、家族の健康をお祈りします。

その際、神様にお供えするための料理が「おせち」です。

おせち料理の一部をご紹介します♪

田作り（ごまめ）



願い；五穀豊穡

伊達巻



願い；学業成就

昆布巻き



“よろこぶ”

黒豆



願い；健康

海老



願い；長寿

れんこん



願い；将来の見通し

#### ● 春の七草

1 月 7 日に七草がゆを食べ、「無病息災」を願います。

七つの食材をご紹介します♪



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すすな



すずしろ

### ～給食紹介～

- ・ 12 月 22 日 「かぼちゃ含め煮」 由来は「献立だより 12 月号」をチェック♪
- ・ 1 月 7 日 「たたきごぼう」 願い；家業の安泰・開運
- ・ 1 月 7 日 「菜めし」（七草粥のかわり）

# 5 歳児クラス リクエストメニュー

毎年卒園前に、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 カツカレー
- ② 揚げ納豆
- ③ おにぎり
- ④ バナナのカップケーキ
- ⑤ ゆかりご飯

## 【道明寺こども園 そら組】

- ① カツカレー
- ② からあげ
- ③ ハンバーグ
- ④ 揚げ納豆
- ⑤ とうもろこし

## 【道明寺こども園 にじ組】

- ① 揚げ納豆
- ② からあげ
- ③ カツカレー
- ④ ハンバーグ
- ⑤ おくらのみそ汁

## 【第3 保育所 ばら組】

- ① カツカレー
- ② からあげ
- ③ 揚げ納豆
- ④ フルーツポンチ
- ⑤ りんごドーナツ

## 【第4 保育所 ばら組】

- ① カツカレー
- ② バナナのカップケーキ
- ③ からあげ
- ④ 大学芋
- ⑤ ヨーグルトパン

## 【第5 保育所 ばら組】

- ① ハヤシライス
- ② デリシャスチキン
- ③ じゃが芋のヘルシードーナツ
- ④ 拌三絲
- ⑤ わかめサラダ

## 【第6 保育所 ばら組】

- ① カツカレー
- ② スイートポテト
- ③ カレー
- ④ 揚げ納豆
- ⑤ 春雨とコーンのスープ

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は！

＼＼こどもに大人気！／／

<献立紹介> ささみのフィンガーフライ

12月12日（金）お昼ごはん

### 【材料】 5人分

|       |           |
|-------|-----------|
| 鶏ささみ  | 250g      |
| 食塩    | 少々        |
| 小麦粉   | 20g（大さじ2） |
| 水     | 適量        |
| パン粉   | 40g       |
| 揚げ油   | 適量        |
| ケチャップ | 30g（大さじ2） |

### （作り方）

- ①鶏ささみは、塩で下味をつける。
- ②小麦粉に水を入れて混ぜ、衣を作る。（溶き卵のかわり）
- ③①を②につけ、パン粉をまぶす。
- ④170℃くらいに熱した油で揚げる。
- ⑤3cmのスティック状に切る。
- ⑥ケチャップをかける。

ささみは筋取り  
しなくて大丈夫！

