



# 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；五穀豊穫

#### 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



すずな



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 おくらのみぞ汁

## 【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★印を付けています。

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）
- ③ ①を②につけ、パン粉をまぶす。
- ④ 170℃くらいに熱した油で揚げる。
- ⑤ 3cm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！

