



給食だより 12月



令和7年12月1日 筑後保育所

子どもたちは、寒さに負けずに外で元気に遊んでいます。しかし体調を壊さないように体を温めてくれる食べ物を取り、厳しい寒さから体を守りましょう。かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ・しょうが・ごぼう・さといもなどの野菜は、体の芯から温まる野菜です。毎日の食事にぜひ、取り入れてみてはいかがでしょうか。

冬至(とうじ)

12月22日は冬至です。冬至は1年で最も昼の長さが短くなる日で、冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けに効果があると言われています。

かぼちゃは、ビタミンやカロテンなどの栄養が豊富に含まれます。夏に収穫しますが、長期保存ができるので、冬でも食べることができます。



今月の献立紹介 ～豆腐ハンバーグ～

材料 園児一人分量

【作り方】

牛挽肉	15g
豚挽肉	15g
焼き豆腐	22g
卵	5g
たまねぎ	20g
片栗粉	3g
しょうゆ	0.6g
塩	0.2g
油	少々

1、玉ねぎは、みじん切りにします。

2、焼き豆腐は水気を切っておきます。

3、ボールに、牛挽肉・豚挽肉・焼き豆腐・卵・たまねぎ
片栗粉・しょうゆ・塩を入れ、よく混ぜます。

4、フライパンに油を熱し、人数分に分けて焼きます。

※保育所では、型に入れてオーブンで焼くので「四角い
ハンバーグ」になります。少し量を多くして、焼いて
冷凍しておくと便利です。



12月24日(水曜日)は、保育所でクリスマス会が行われます。

午後のおやつは、クリスマスケーキです。さくら組さんは、自分たちでデコレーションします。