



発行 ニツ河保育園

令和7年12月号



12がつのこんだて



12月に入り、やっと冬らしさを感じる寒さとなりました。冬野菜がおいしい季節です。冬野菜のパワーを分けてもらいながら、来たる新しい年に向けて元気を蓄えましょう。

☆冬野菜を食べよう

冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬は甘みも出てやわらかくおいしく、身体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質、炭水化物、脂質といったエネルギー源になるものを好みます。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。保育園の給食でも冬野菜がたくさん登場します。献立表から探してみてください。

○だいこん…ビタミンCが多く、消化酵素を含み、胃の消化吸收を助けます。先端は纖維質が多くて辛みが強いので漬物などに、真ん中は甘いので煮物などに、葉に近い部分は、辛みが弱く、固いので生で食べたり、大根おろしにしたりすると良いでしょう。

○れんこん…ハスの肥大化した地下茎です。日本では穴があいているので先が見通せる=縁起の良い食材とされています。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分などが多く煮物、炒め物、揚げ物などに適しています。

○ブロッコリー…ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に役立つほか、鉄分もたくさん含まれています。つぼみよりも茎のほうが栄養価が高いのでスープなどに利用しても良いです。

☆ニツ河保育園流おいしいブロッコリーの茹で方



・ブロッコリー…1株 ・水…1200cc ・塩…8g（小さじ2）

①水を入れたボウルにブロッコリーを入れ、流水をかけながらつぼみの隙間に水を通すように洗う。

②包丁を使い、ブロッコリーを小房に分ける。芯は茎の部分を包丁で落とし、ピーラーで皮をむく。芯の下の方は硬いことが多いので、包丁が入る部分で切り落とす。芯は太目の千切りにする。

③鍋に1200ccの水を沸かす。沸騰したら塩を加える。先に芯を入れ、再度沸騰するまで待つ。ブロッコリーを入れ、茎の部分に爪が入るようになれば、ザルにあげる。この時にブロッコリーに水をかけないこと。水っぽいブロッコリーになります。

④ブロッコリーを冷蔵庫などで冷やし、あとはお好みでマヨネーズをかける、さば節、きざみのりなどで和える。右下の写真は、さば節で和えたものです。子どもたちもパクパクと食べてくれる人気メニューです。

※かつお節などで和える際は、煮切ったみりんを加えると甘みが加わりよりおいしくなります。

☆12月22日（月）は冬至です

冬至とは太陽の位置が1年でいちばん低くなり、日照時間がもっとも短くなる日です。「ん」のつくものを食べ、ゆず湯に入り、身体の芯から温まりましょう。給食では南瓜（なんきん）を使用した「南瓜とチーズの重ね煮、りんご」を、おやつにはにんじんを使用した「にんじんクッキー」を提供します。

日(曜日)	お 給 食	お や つ
1(月)	さばのチーズ焼き（卵・魚）・ひじきのマリネ（魚）・ミネストローネ（卵）	甘納豆蒸しパン（卵）
○2(火)	冬野菜カレー・スペアティサラダ（卵・魚）・チーズ	フルーツ
3(水)	煮魚（魚）・ほうれん草の白和え・みそ汁	ジャムサンド
○4(木)	マカロニグラタン・切干大根の変わり和え（魚）・コンソメスープ	かみなり揚げ
○5(金)	八宝菜（卵・魚）・ビーフンサラダ（卵）・れんこんチップス	ココアチョコチップクッキー
6(土)	ジャージャー麺・フライドポテト・フルーツ	おかし
8(月)	白身魚のフライ（卵・魚）・紅白なます・じゃが芋のみそ汁	きなこケーキ（卵）
○9(火)	ポークビーンズ・ほうれん草サラダ（卵・魚）・フルーツ	豆乳ココアプリン
10(水)	チャプチエ・ポテトサラダ（卵・魚）・もずくのかきたま汁（卵）	フルーツ
11(木)	魚のオーロラソース焼き（卵・魚）・ひじきサラダ（卵）・イタリアンスープ（卵）	ヨーグルト蒸しパン（卵）
12(金)	おからハンバーグ・春雨サラダ（卵）・ニラ玉スープ（卵）	ラスク
13(土)	焼き魚（魚）・ブロッコリー（卵）・フルーツ	チョコレートクロワッサン（卵）
15(月)	ジャーマンオムレツ（卵）・ほうれん草のいそ和え・豆乳スープ	チョコチップカッペキ（卵）
○16(火)	麻婆豆腐・ブロッコリーおかか和え（魚）・フルーツ	芋けんぴ
○17(水)	さばのみぞれ煮（魚）・ツナサラダ（卵・魚）・かぼちゃのみそ汁	きなこバナナ
18(木)	ポークケチャップ・昆布和え・かきたま汁（卵・魚）	フレンチトースト（卵）
○19(金)	肉じゃが・コーンとわかめの酢の物・チーズ	ぶどうゼリー
20(土)	パン（卵）・牛乳・野菜ソテー（卵）・フルーツ	おかし
22(月)	南瓜とチーズの重ね煮（卵）・リヨネーズポテト（卵）・フルーツ	にんじんクッキー
23(火)	きつねうどん（卵・魚）・ザーツァイ（卵）・ミニゼリー	麦まんじゅう
24(水)	焼き魚（魚）・さといものそぼろ煮・みそ汁	クリスマスツリーパイ
25(木)	からあげ・ブロッコリー（卵）・マカロニサラダ（卵・魚）・ポトフ	サンタピザ
○26(金)	クリームシチュー・のり和え・チーズ	フルーツ
27(土)	ミートソーススパゲティ・枝豆・フルーツ	おかし（卵）



★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。