

12月給食だよ！

令和7年12月
東戸塚らびっと保育園

風邪がはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。
12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない
身体作りをして、早めの予防・回復で年末年始を乗り切りましょう。

冬至にすること

かぼちゃを食べる

1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(南瓜→なんきん)を食べます。昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存して、貴重なビタミン源として冬に食べられていました。
この日に、かぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われています。かぼちゃと小豆を似た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ゆず湯に入る

ゆずは強い香りで邪気を払うとされています。また、ゆずの成分には、血行を促進して
身体をあたためる効果があり、風邪の予防になります。



食事で免疫力と 体力をあげよう！

冬は、インフルエンザなどの
感染症が流行する季節。
身体を温める栄養満点な
料理で体温をあげましょう！！



ビタミンミネラルの
多い食材
→緑黄色野菜や果物



発酵食品
→納豆、味噌、ヨーグルト



かぼちゃプリンレシピ



～1人分～

プリン原液

かぼちゃ 25g

きな粉 2.5g

牛乳 50g

水 15g

寒天 0.8g

カラメル

☆砂糖 4g

☆水 2g

①かぼちゃの皮をむいて、小さめに切る。

容器にかぼちゃと少量の水を加えて600w1分
温める。柔らかくなったらフォークで潰しておく。

②鍋に水・寒天・砂糖を入れて、弱火で寒天が
溶けてとろみが出るまで泡立て器で混ぜる。

③②に牛乳を少量ずつ加える。(冷たい牛乳を
一気に加えると寒天が固まってしまうので注意！)

④③に①のかぼちゃときな粉を加えて
全体がなじむまで混ぜる。

⑤型に流して粗熱を取って冷蔵庫に入れて冷やす。

⑥別の鍋に☆を入れて弱火で砂糖が溶けるまで煮る

⑦冷えた⑤に⑥をかけて完成。

寒天には食物繊維が、きな粉には鉄分が豊富に含まれています。
さらにかぼちゃのビタミンで風邪の予防にも！！
お家で出すデザートにいかがでしょうか♪



11月の食育の様子



にじ組では、お米研ぎをしました。

お米に水を入れて混ぜてみると、透明から白色に！みんな興味を持って楽しそうに
お米を研いでもくれました。みんなで一生懸命に研いだお米は、炊飯器に入れてスイッチオン！！
炊きあがったご飯を観察した後は、ご飯をもりもり食べていました。



そら組は、餃子の皮でピザを作りました。

作り方を见せるとみんな前のめいになりながらお話を聞いてくれ、作り始めるとみんな集中していて
餃子の皮にソースを塗って好きな具材を乗せてたくさんピザを作ってくれました。
おやつでは、自分で作ったピザを美味しく食べている様子を見ることができました。

