



2025 年

12月 食育だより

北 本 東 ス マ イ ル こ ど も 園

給食室より

今月のイチ推しメニュー

■16日 家常豆腐(かじょうどうふ)
中国の家庭料理で、一度揚げた厚揚げや豆腐と、豚肉、野菜を煮込むメニューです。

良質なたんぱく質とカルシウムを摂ることができます。



■18日 肉野菜うどん
寒い12月にぴったりで体があたたまります。たくさん野菜を細かくして入れられるため、野菜が苦手な子も気づかずに食べられます。



■19日 レンコン入り松風焼き

お正月料理にも登場する松風焼きを、レンコン入りでアレンジした、和風の焼き物です。レンコンのシャキシャキとした食感がアクセントになり、噛む力を育てるのに役立ちます。



■ 食育クイズ(12月)

おせち料理の「黒豆」には、「一年をまめに(元気で丈夫に)暮らせますように」という願いが込められています。では、「海老」にはどんな願いが込められているのでしょうか？

1. 子孫繁栄しますように
2. 家族仲良く暮らせますように
3. 腰が曲がるまで長生きできますように

正解は欄外に…



▼冬場、特に12月はノロウイルスが流行します。ノロウイルス・食中毒の予防徹底を図りましょう。

■ 手洗いの徹底

食事前はもちろん、戸外遊びの後、トイレの後など、石けんと流水で30秒以上かけて丁寧に洗う習慣をつけましょう。

調理器具や調理台は清潔に保ち、特にノロウイルスは塩素系漂白剤での消毒が効果的です。

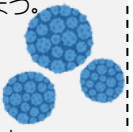
■ 冬の寒さに負けない体づくり(温活と栄養)

寒さが本格化する時期は、体を温める食事を意識し、免疫力を高める栄養素をしっかり摂ることが大切です。

土の中で育つ根菜類(大根、ごぼう、れんこんなど)や、生姜、ねぎなど、体を温める働きがある食材を積極的に取り入れましょう。

■ 免疫力アップの栄養素

風邪予防に役立つビタミンC(みかん、ほうれん草など)や、粘膜を保護するビタミンA(カロテン)がたくさん含まれている、かぼちゃ、人参などを意識して摂るようにしましょう。



■12月の食育カレンダー

13日 一汁三菜の日

栄養バランスが整いやすい和食の献立スタイル(ごはん、汁物、主菜1品、副菜2品)を意識し、普段の食卓に取り入れるきっかけを作ります。12月は年末年始に向けて和食に触れる機会も増えるため、特に意識したいテーマです。



19日 食育の日

毎月19日は、国が定めた「食育の日」です。毎月この日をきっかけに、自分や家族の食生活を見直す機会とされています。献立を工夫したり、家族と一緒に料理をしたりする日とするのがおすすめです。



24日 学校給食記念日

1889年(明治22年)、山形県鶴岡町の小学校で、貧しい家庭の児童を対象に、おにぎりや焼、漬物などの昼食を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされています。給食の歴史を知り、学校給食の役割(栄養バランス、食の安全、食文化の理解など)を改めて考える機会となります。

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
■7日大雪			■22日冬至			



■ 冬至12月22日(1年で最も昼が短く、夜が長い日)

冬至(とうじ)は昔から、この日に「ん」のつく食べ物(かぼちゃ=なんきん、れんこん、うどんなど)を食べると運が上がり、風邪をひかないと信じられてきました。

「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めると信じられており、「なんきん」(かぼちゃの別名)は「ん」が2つつくため特に縁起が良いとされました。

かぼちゃは夏野菜ですが、長期保存が可能で、栄養価が高い(特にβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンE)ため、野菜が不足しがちな冬に食べることで風邪予防や無病息災を願う、先人の知恵が詰まった風習です。

また、冬至の夜にゆず湯に入る習慣も、江戸時代の銭湯から広まったとされています。

「冬至(とうじ)」を「湯治(とうじ)」にかけ、「ゆず」を「融通(ゆうずう)」がきく」にかけると縁起の良い語呂合わせです。



■ 〇つるんと剥ける茹で玉子〇

フライパンと1cmの水でつくる茹で玉子

なかなか茹でたまごの皮がむけなくてイライラしたことはありませんか？

この方法なら、つるりと剥けて楽しいですよ。

【作り方】

常温に戻さなくても、冷蔵庫から出したたまごでもOK

1. フライパンに1cmの水を入れて玉子を並べる
2. 中火で沸騰したら蓋をして4分間茹でて火を止める
3. 蓋をしたままさらに4分放置しておく、蓋はとらない
4. 時間が来たら冷水で冷やして殻をむく

※ 放置時間で硬さを調節する 2分→とろとろ 3分→半熟 4分→半熟と固ゆでの間

7分→固ゆで

これはびっくり！つるりと剥けて楽しい。

お子さんと試してみてください。「目からウロコ」です。



■ 旬の食材(12月)

● やさい

・大根(だいこん)

冬の寒さにさらされることで甘みが増します。消化を助けるジアスターゼなどの酵素を豊富に含みます。昔から冬場のビタミンC源として重宝されてきました。根菜類は体を温める効果があり、寒い季節にぴったりの食材です。



● さかな

・鰯(ぶり)

冬に獲れるぶりは、特に「寒ぶり」と呼ばれ、脂がのって非常においしくなります。脳や血液をサラサラにするDHA・EPAなどの良質な脂質を豊富に含みます。



● くだもの

・みかん(蜜柑)

12月は、こたつで食べる定番の果物です。風邪予防に役立つビタミンCが豊富で、皮をむくだけで手軽に食べられます。

冬にビタミンCを補給できる貴重な存在として、冬健康維持に欠かせない果物です。



正解 3. エビの体の特徴を連想してみてください。