



ひまわり保育園 給食だより

令和6年12月
栄養士



今年も最後の月がやってきました。12月は、クリスマス・年越し、1月はお正月と行事が続きます。普段と違った過ごし方・食生活になりやすい年末年始は食生活の乱れにもつながりやすいです。行事を楽しみつつ、食生活が乱れないように健康的に過ごして、新たな一年を迎えましょう。

11月13日は茨城県民の日の献立を提供しました！
茨城県の名産である納豆やけんちん汁、さつま芋などをふんだんに取り入れました！けんちん汁には、園で収穫した大根を入れました！
そして、おやつには茨城県産のさつま芋を使ったプリンを提供しました。



11月22日は和食の日の献立でした！
鮭の柚庵焼き（ゆずなどの柑橘類と調味液に漬け込んで焼いた魚のこと）をメインに、肉じゃが、すまし汁、柿と和食の大切さを感じられる献立でした。
おやつには、さつま芋の茶巾絞りにりんごをトッピングしたものを提供しました。さつま芋の優しい甘みが牛乳とよく合っていました！



食育



玉ねぎの皮むきをお手伝いしました！
手先を器用に使ってむきむき！



月組

自分でおにぎりを握りました！
待ちきれずにそのまま食べた子も😊
おにぎり効果で、いつもよりおかずももりもり食べてくれました！



もう待ちきれない！

しゃもじでよそうよ

おにぎりおいしい♡

今月の二十四節気

【大雪】 たいせつ：12月7日

山の峰々は雪をかぶり、平地にも雪が降る頃です。本格的な冬の到来で、動物たちも冬ごもりを始めます。年末に向け、お正月の準備も始まって、何かとあわただしい時期でもあります。

【冬至】 とうじ：12月21日

太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるということから、運が向いてくるとされています。また、冬至かぼちゃ、冬至がゆ、柚子湯などで、厄払いや無病息災を願う風習があります。

☆12月の行事食は冬至とクリスマスです。
冬至は、ゆずやかぼちゃを使った料理や、「ん」のつくものを食べると「運（うん）」が呼び込めるとされています。園では、ゆず、かぼちゃ（なんきん）、だいこん、にんじんなどを提供する予定です。

