



ひまわり保育園

# 給食だより

令和7年1月  
栄養士



冬至

12月20日は冬至のメニューでした

早いもので今年も残すところわずかとなりました。1月の献立は、七草粥など冬野菜がたくさん摂れるようにしました。冬本番ですので、沢山食べてしっかり休息をとり、新年をおもいきり楽しみましょう。



かぼちゃや大根を使ったみそ汁にワントンの皮を入れたほうとう風の汁や、魚をゆずで漬けた柚庵焼きなどを献立にしました。おやつにはかぼちゃを練りこんだドーナツを手作りして、冬至を存分に味わいました！



12月25日はクリスマスメニューでした！



昼食は、サンタさんの衣装をイメージした赤いミネストローネスープと、ローストチキン、クリスマスツリーに見立てたポテトサラダでした。いちごを添えてクリスマスらしく！おやつは、ココアのクリスマスケーキでした！



Merry Christmas

## 食育

月組

月組さんはうどんを手作りしました！自分たちでいちから作ったうどんを、お昼に食べました。太陽組さんや星組さんも手伝ってくれましたよ！いつもよりたくさん食べられたね😊



水を入れて…



みんなでこねこね！



生地を袋に入れます

足でふみふみ…



美味しそうなおどんが出来たね

## 今月の二十四節気

【小寒】 しょうかん：1月6日

池や川の氷も厚みを増し、寒さが厳しくなる頃です。この日を「寒の入り」といい、寒さの始まりを意味します。そして、小寒と大寒を合わせたおおよそ1か月を「寒中」「寒の内」といい、寒中見舞いを出す時期とされています。

【大寒】 だいかん：1月20日

冷え込みもはげしく、寒さが最も厳しい頃。二十四節気最後の節気で、ここを乗り切れば春近しということです。寒気を利用した食物（凍り豆腐、寒天、酒、味噌など）を仕込む時期にもあたります。

## 太陽組

給食で使う野菜を使って、野菜スタンプをしました！様々な野菜の名前を理解していた子供たちでした。野菜、食べたいな〜と話していた子もいました！



どの野菜にしようかな～



大迫力の一枚に！