



# 食育だより

2025年12月1日

ニチイキッズあいづみさかふじ保育園

今年も残すところあと1ヶ月となりました。クリスマスに大晦日とイベントが盛りだくさんの12月は、家族で過ごす時間も多くなります。クリスマスパーティーの食事の準備や後片付けなどは、子どもにお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いができると、子どもの食への関心も高まります。

## おもいっきり給食

### くだいこんもち

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

＜材料＞

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- |           |      |
|-----------|------|
| ・だいこん     | 250g |
| ・しらす干し    | 30g  |
| ・あおのり     | 0.2g |
| ・片栗粉      | 60g  |
| ・鶏がらスープの素 | 0.5g |
| ・ごま油      | 8g   |
| ・しょうゆ     | 4g   |



＜作り方＞

1. だいこんを千切りにする。
2. ポウルに1. しらす干し、あおのり、片栗粉、鶏がらスープの素を入れよく混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、2を入れ、表面にしょうゆを塗り両面を焼く。
4. 3の中まで火が通ったら、食べやすい大きさに切り分ける

## 旬の食材

### たら

魚へんに雪と書く「鱈（たら）」は、冬に旬を迎えます。タンパク質が豊富に含まれ、低脂肪で高たんぱくです。また、貧血予防や生活リズムを整えてくれる効果のあるビタミンB1 2が豊富です。



### こまつな

疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富で、その量はほうれん草の3倍！牛乳並みの量が含まれている栄養満点の野菜です。



### みかん

みかんにはビタミンCが豊富に含まれているため、肌荒れや風邪予防などこれからの時期にうってつけの果物です。また、果肉の袋の部分には便秘改善の効果のあるペクチンが多く含まれています。

## パンをつくったよ♪（ぱんだ組さん）



からすのぱんやさんの絵本を事前に読んでもらっており、子ども達がどんなパンを作りたいかを考えていました。そのため、パン作りのイメージが広がりました。また、クッキングでは生地作りから形成まで、お友だちと協力して行いました。みんな、わくわくしながら「〇〇パンを作ろう。」と、こねこね。自分だけの焼き立てのパンが嬉しくて、おいしそうに食べていました。遊びにもパン屋さんごっこが広がり、つながりがある活動となりました。

## 焼き芋クッキング(きいん組、ぱんだ組)



午前中に芋ほりをして、午後から焼き芋クッキングだったので、子ども達も大喜びでした。ホットプレートにバターを引き、バターが溶けてはじける音を聞き、そこに蒸したさつまいもを並べて焼きました。フライ返しでくるっとお手の物。両面を焼いてお皿に盛り付けると出来上がりです。焼き芋を一口食べると「おいしい。」「さつまいもが甘い。」と感動していました。