



# 12月の給食だより

2025年11月28日（金）清水保育園





舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。子ども達は吐く息の白さに喜びながら元気に外遊びも楽しんでいます！

12月は発表会やクリスマス会、そして年末年始に向けて楽しい行事が待っていますが、病気に負けないよう、毎日腰骨を立てて3食しっかり食べて十分な休息もしていきましょう！

またクリスマス会では行事食として特別なメニューを準備していますので楽しみにしてください♡

## 旬をいただいて丈夫な体をつくろう！

冬は空気が乾燥し、感染症も流行しやすい季節！栄養をじっくり蓄えた食材やビタミン、ミネラルなど免疫力をアップしてくれる食材が多いのが特徴です♪

<b>だいこん</b>  だいこんの葉にはカロテンなどのビタミンやミネラルが多く含まれており、消化促進や用もある為、疲れた胃腸を助ける働きがあります。	<b>ほうれんそう</b>  寒さに耐えるために葉に糖などを蓄える性質を生かし、通常より糖度が上がったほうれんそうはビタミン類の含有量も高くなります。
<b>たら</b>  タンパク質が多く、骨や歯を健康にしてくれるビタミンDや正常な赤血球を作るのに必要なビタミンB12も含まれています。	<b>みかん</b>  冬の代表的な果物。ビタミンCが豊富で疲労回復効果や風邪予防が期待できます。

### ★寒い冬にピッタリ！4つの食材で簡単煮物 鶏肉とだいこんのカレーじゃようゆ煮★

#### 《材料（2人前）》

鶏肉：90g  
だいこん：1/8本  
にんじん：1/4本  
すじなしいんげん：2本程度

斜め千切りにし茹でる

#### 【調味料】

カレー粉：0.4g  
清酒：小さじ1  
しょうゆ：小さじ  
砂糖：小さじ1/2  
本みりん：小さじ1/3  
水：小さじ3  
植物油：小さじ1

#### 《作り方》

- ①植物油で鶏肉を焼き目がつくぐらい炒め、だいこん、にんじん、カレー粉を加え、さらに炒める。
- ② ①に水を入れ、沸騰したらあくを取り、清酒、砂糖、しょうゆ、本みりんで調味し、汁けがなくなるまで煮る。
- ③いんげんをいれて火を通す





★献立の内容は都合により変更する場合があります。

