

給食室の窓から



2025.12

あっという間に年内最後のひと月となり、子どもたちそれぞれが自分のペースで大きくたくましく成長してきた一年を振り返る時期となりました。今年 1 年ありがとうございました。



冬至

1 年のうち昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長いとされている冬至。年によって日にちが変わります。2025 年の冬至は、12 月 22 日です。

冬至には「かぼちゃ」を食べる習慣があります。かぼちゃの黄色は魔除けの色であり、栄養価も高いため食べる事で「無病息災」と考えられているそうです。給食でも 22 日に「かぼちゃ」を提供します。

年越しそば



大晦日の定番料理といえば、「年越しそば」。大晦日になぜ年越しそばを食べるのでしょうか？細く切れやすいそばにあやかり、「その年の災厄を断ち切る」という意味で食べられています。江戸時代から続く縁起の良い習慣です。年越しそばは、大晦日の夜の年を越す前に食べ終わることで、1 年の厄災や苦労を切り捨てて翌年に持ち越さないと言われています。



子どもの成長に欠かせないカルシウム。歯や骨の構成成分になるのはもちろん、筋肉を収縮させて鼓動を保つ。神経の興奮を抑えて精神を安定させるなどの作用があります。保育園では小魚や牛乳、ヨーグルトなどを取り入れています。更にカルシウムを十分に摂取するためにも今月からカルシウムせんべいやスキムミルクなどを取り入れています。

🎄お誕生日インタビュー🎄

今月は単独インタビューになります。綺麗な夕日が差し込み、お友だちが園庭で元気に遊ぶ声を聞きながらピンクのソファに座ってさっそくインタビュー開始です。「つくしんぼパンにワントンスープ、魚のガーリック焼きとフレンチポテトサラダがいいな」と答えてくれました。ガーリック焼きの魚の種類を聞くと、少し考えてから「さばにする」と答えてくれました。魚のメニューを選んだ理由を聞くと、「お魚好きなんだ。お家でも食べたりするんだよ」と教えてくれました。青魚は臭みなどがあり子どもたちも食べるのに苦戦しますが、インタビューを通して好きだと言ってくれる子どもがいると嬉しく思います。続けておやつケーキを聞いていきます。「スポンジもクリームもチョコのケーキがいいな。あと、みかんとバナナをのせてカラフルなやつもかけてほしい」自分のイメージがしっかりとある様子に、たくましく成長したんだと感じました。最後に、ジュースを選んで無事にリクエストメニューが決まりました。



12 月生まれのお友だち誕生日おめでとうございます！

