

令和7年12月1日

# 給食だより

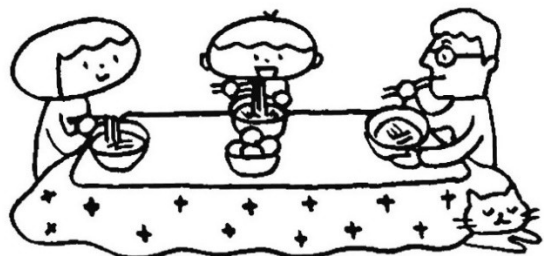


クリスマス会のおやつは、ツリーパフェです。  
お楽しみに！！



栄こども園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



## 大晦日の年越しそば

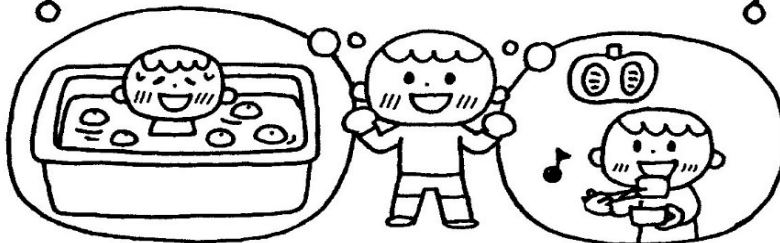
年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。



## 冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミン A）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



## もちつきのお知らせ

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。

園では、12月12日（金）に、ばら組の保護者の方々にご参加を頂き、もちつきを行います。

★3、4、5歳児は三角巾とエプロンをご準備ください。



## 今月のお誕生日会は17日（水）です。

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当（ご飯）はいりませんがお箸を持たせてください。
- ★献立は、ケチャップライス、鶏肉のコーンフレーク焼き、フライドポテト、ブロッコリーのサラダ、野菜スープ、ジュース、いりこです。
- ★3時のおやつは、ツリーパフェです。