

給食だよい

2025年12月
あけぼのこども園

~行事食を味わおう~

冬至・クリスマス・おおみそかと、イベントがたくさんある12月。季節の行事を大切にし、その際に食べられる食事『行事食』を家族団らんで味わいましょう。

また、体を温めてくれる根野菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるキノコなどを食べて風邪を予防し、イベントをおもいっきり楽しみましょう。

給食では、今月もいろいろな行事食を考えていますよ♪ お楽しみに！

		12月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	月	さつま汁 ギョーザ もやしささみ和え オレンジ さけふりかけ	お菓子	お菓子
2	火	れんこん鶏つくね ひと口スパ 小松菜ツナ和え	お菓子	オレンジゼリー
3	水	はんぺん納豆フライ ひじき煮 フロッコリーサラダ	ヨーグルト	お菓子
4	木	たらみぞ焼き きんぴらごぼう ほうれん草ごま和え	お菓子	お菓子
5	金	肉じゃが もやし中華和え フロッコリー パイン缶	お菓子	ココアトースト
6	土	かぼちゃシチュー ナゲット マカロニサラダ キウイ	ヨーグルト	お菓子
7	日	休日		
8	月	ほうれん草バーグ 和風ひと口スパ フロッコリーおかか和え	お菓子	野菜スコーン
9	火	焼き魚(さば) 大根とぼろ煮 小松菜ごま和え	お菓子	お菓子
10	水	豚汁 えびしゃうまい 中華春雨サラダ バナナ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
11	木	マーボー豆腐 ほうれん草かば焼き和え トマト パイン缶	お菓子	豆腐ドーナツ
12	金	せんべい汁 アジフライ もやしツナ和え キウイ おかかふりかけ	お菓子	スイートポテト
13	土	第49回お遊戯会
14	日	休日		
15	月	豆腐ナゲット 子和え 小松菜サラダ	お菓子	お菓子
16	火	赤魚みぞ焼き きんぴられんこん 春雨マヨサラダ キウイ	お菓子	かぼちゃクッキー
17	水	いもっこ汁 肉しゃうまい もやしツナ和え バナナ さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
18	木	親子煮 ほうれん草ささみ和え フロッコリー トマト	お菓子	お菓子
19	金	トマトとひき肉のカレー えびフライ コールスロー オレンジ	お菓子	ミニクロワッサン
20	土	肉豆腐 スpagettiサラダ フロッコリー パイン缶	ヨーグルト	お菓子
21	日	休日		
22	月	いか野菜カツ かぼちゃ甘煮 小松菜ささみ和え	お菓子	フルーツポンチ
23	火	鶏チーズパン粉焼き もやしたらこ炒め フロッコリーサラダ	ヨーグルト	お菓子
24	水	焼き魚(鮭) 春雨ツナ炒め ほうれん草なめたけ和え	お菓子	お菓子
25	木	クリスマスお誕生会 チキンライス ポテト コールスロー みかん	...	クリスマスケーキ
26	金	カレイ煮付け だし巻き卵 トマトサラダ	お菓子	ツナマヨトースト
27	土	すきやき風煮 メンチカツ もやし中華和え キウイ さけふりかけ	お菓子	お菓子
28	日	休日		
29	月	年末休暇		
30	火	年末休暇		
31	水	年末休暇		

*行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。

《食べたいを引き出す工夫》

食事中の大人の関わりは、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。

・共感と肯定の言葉を

「早く食べなさい」「こぼさないで」という命令や禁止の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「にんじん、赤くてきれいだね」といった、共感や肯定の言葉を大切にしましょう。

・自分で食べたいを尊重する

手づかみ食べや、スプーン・フォーク自分で使いたがるのは、自立心と意欲の表れです。汚されると大変ですが、子どもの「やりたい!」という気持ちを温かく見守ってあげましょう。

・食べないことを責めない

子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられてえらかったね」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強いは、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。

「完食できた!」の達成感を



「ぜんぶ食べられた!」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。

発達に合った調理形態で!



うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がることがあります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、確認しましょう。

食育紹介～だしのおはなし～



そう・ぱんだ組さんに煮干しの頭と内臓（苦い部分）を取ってもらいました。みんな上手でした♪