



河南町立中村こども園  
令和7年11月28日  
給食室

早いもので、今年も慌ただしい12月の始まりです。子どもたちの楽しみでもあるクリスマス・年越し…楽しい行事が続いますが、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。体調を崩してしまい、楽しみにしていたクリスマスや年末年始に寝込んしまうということにならないよう、睡眠、栄養をしっかりとって、新しい年を迎える準備をしましょう！

### 子どもたちのリクエスト…

10~1月、4歳児・5歳児リクエストメニューを献立に取り入れました。

毎回と言っていいほど登場するのは、カレーライスです。昨年からリクエストを聞き始めましたが、昨年度の子どもたちも、一番に出てきたのはカレーライスでした。今も昔も、子どもたちの好きなメニューは、変わりないです。

子どもたちは、魚も大好きなようで、『鮭！』という声も毎回聞かれます。今回も、両方の学年で聞かれました。4歳児は、投票でお寿司とから揚げになりました。5歳児は、カレーライス、鮭料理、ハンバーグが選ばされました。カレーライスと鮭料理は12月に、ハンバーグは1月に取り入れました。楽しみにしていてください。



### 12月22日は冬至です。

冬至とは、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。冬至の日は、固定ではなく毎年変動します。大体、12月21日頃にあたります。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べたり、柚子湯に入ったりします。昔の人は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べました。この日のかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防してくれます。湯船に柚子を浮かべて、柚子湯を楽しんでみてはいかがでしょうか。



冬至には、大掃除やケンカなどを避けるべきといわれます。特に、大掃除をするとよい運気を逃してしまうといわれ、ゆっくりと心を落ち着けて過ごすことがよいとされているそうです。また、体を冷やす食べ物を控え、温かい食べ物を食べる習慣もあります。



### ～子どもたちの様子～

ハロウィンパーティーでは、3~5歳児は異年齢で手を繋ぎ、お兄さん・お姉さんが、リードしながら、くじ引きなどのコーナーを回る様子が、かわいらしく微笑ましかったです。子どもたちがかけている袋。『何、入ってるの？』と聞くと、貰ったおやつを見せてくれました。

0~2歳児は、いつもと違う教室の様子にちょっと戸惑ったり、お化けを見て大泣きしたり、その豊かな表情を見て癒されました。

3~5歳児	給与栄養量	目標量	達成率%	1~2歳児	給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	570	600	95	エネルギー Kcal	498	538	93
たんぱく質 g	36.0	24.0	150	たんぱく質 g	29.8	21.5	139
脂質 g	24.8	18.0	138	脂質 g	21.2	16.1	132
カルシウム mg	850	271	314	カルシウム Mg	735	234	289
鉄 mg	3.6	2.6	146	鉄 Mg	3.3	2.4	138
ビタミンA $\mu$ g	195	212	92	ビタミンA Mg	163	202	81
ビタミンB1 mg	0.38	0.33	139	ビタミンB1 Mg	0.38	0.29	13
ビタミンB2 mg	0.86	0.38	295	ビタミンB2 Mg	0.93	0.32	291
ビタミンC mg	83	21	395	ビタミンC mg	74	21	352