



令和7年12月1日（月）
調布なないろ保育園
園長 高橋真登香
栄養士 吉田 早希

先月よりぐっと気温が下がり、風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、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。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

《ゴリラくんアンケート結果》

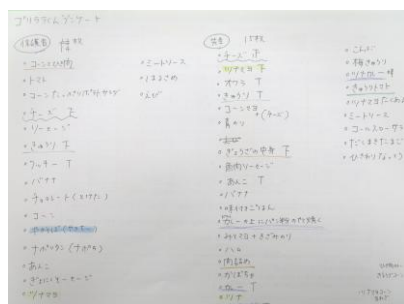
9月にブックメニュー「ゴリラくんのコックさん」よりちくわの穴の中にどんな食べ物を詰めたいかアンケートを募集しました。たくさんいただいたご意見の中から話し合い、3つの味に絞りました。

- ・鶏つくねの照りマヨ味
- ・ツナマヨ味
- ・ひき肉と野菜のカレー味

試作もし、どの味も美味しかったため全部採用に！

第一弾は鶏つくねの照りマヨ味を12月17日（水）のおやつで提供します。

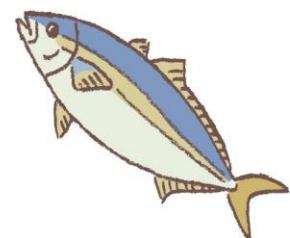
ぜひご家庭でも、子どもたちの感想を聞いてみてくださいね♪



たくさんのご応募ありがとうございました！
アイデアがたくさんで、給食室一同、楽しみながら新メニューの開発ができました☆

旬の食材

ブリ



もっともおいしくなるのは、たっぷりと脂を蓄えて南下する冬の時季で、「寒ブリ」と呼ばれ人気があります。照り焼きやブリ大根など甘い和食の献立に向いていますが、しゃぶしゃぶにすると適度に脂が落ちて食べやすくなります。

旬の食材

小松菜

古くから関東で栽培され、名前は東京の小松川に由来するといわれています。ほうれんそうよりあくが少ないので調理もしやすく、さっとゆでておひたしにしたり、炒めものや汁ものにしても、様々な調理法と味付けが楽しめます。

《なかよし献立》

2012年12月20日、調布市の小学校で食物アレルギーを起因とする悲しい事故が起きました。なないろ保育園では、みんなで同じものを食べられる喜びと共に、事故を風化させないため、19日（金）の給食にアレルギー児も一緒に食べられる「なかよし献立」を提供する予定です。

《おひる》

- ・ご飯
- ・煮込みハンバーグ
- ・花野菜ソテー
- ・きのこスープ
- ・みかん

《おやつ》

- ・いもち（いそべ）
- ・お茶

3大アレルギーを除去した献立となっています♪



《アレルギー食材に気をつけよう》

アレルギーとは本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである免疫が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーを起こす原因となる食べ物のうち、特に重い症状が出やすい、または症例数の多い8品目は「特定原材料」として、食品表示が義務付けられています。



えび



かに



小麦



落花生



そば



たまご



牛乳



くるみ

食品表示基準が一部改訂され2023年3月9日から「くるみ」が追加されました。

与えるときの注意点

- ・はじめて与える食材は、子どもの体調が良い時に一種類を1さじから与える。
 - ・食材表示の確認や、食事中、食事後の体調の変化をしっかりと確認する。
- ふだんと違う反応があれば受診しましょう。

