

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 栄養十 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。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。

≪ゴリララくんアンケート結果≫

9月にブックメニュー「ゴリラ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 やブリ大根など甘辛

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。



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 たり、様々な調理法と味つけが 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。

≪おびる≫

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。





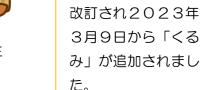
小麦







落花生



食品表示基準が一部



くるみ

与えるときの注意点

そば

・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。

たまご

• 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確認する。 ふだんと違う反応があれば受診しましょう。

