



# 12月の食育だより



令和7年11月25日 亀鶴こども園

うめ組  
はてなボックス  
はてなボックスの中に何が入っているのか当ててみよう。  
ボックスの中に手を入れて、触った感触で当ててもらいました。  
①にんじん②たまねぎ③なす④かぼちゃ⑤ブロッコリー⑥じゃがいも  
「つるつる」「ぷにぷに」「ごつごつ」  
触ってすぐに「ブロッコリー」「なんか、いもみたい」と、さすがうめ組さん、大正解。  
この材料で何ができるかな？の質問に、「カレー」「スープ」「汁」と次々答えてくれて、食に対して関心があり、楽しく取り組んでくれる姿を見て、こちらも楽しむことができました。ビタミンという栄養素が入っていますよと説明すると、「これもビタミンだね」「ビタミンいっぱいだね」という会話もうれしかったです。  
最後に【カレーライスのうた】みんな初めての歌なのに、ノリノリでうたって、ほいーの手も完璧です。  
これからも、食に関する知識を増やしていけたらと思っています。



ビタミンたっぷりのやさいたち  
たくさんたべて、かぜなんてふきとばそう



カレーライスのうた♪

はこのなかみはなんだろうな  
ほいー！！

## 今月の絵本

つぼみ組で食育絵本会 **くやさいのうた**

カラフルな野菜たちが歌い踊る！五感を刺激する絵本

まず目を奪われるのは、鮮やかな色彩です。トマトの赤、キュウリの緑、ナスの紺、まるで本物の野菜が絵から飛び出してきそうな、リアルで愛らしいイラストです。野菜たちはそれぞれ表情豊かで、見ているだけで楽しくなります。そして、何と言っても「やさいのうた」という親しみやすいメロディーです。歌詞もシンプルで覚えやすく、歌に合わせて野菜たちが体を動かす様子が描かれているので、自然と手遊びへと発展します。

親子の絆を育む、大切な時間

絵本を読む時間は、歌を歌い、手遊びをし、一緒に笑う。親子の絆を育み、温かい愛情で満たされる大切な時間です。特に、まだ言葉が不十分な赤ちゃんや幼児期の子どもたちにとって、絵本を通してのコミュニケーションは、心と心の触れ合いを深める上で非常に重要です。

読み聞かせを通して広がる世界

野菜の名前や特徴を楽しく学ぶことができる点も素晴らしいです。絵本を通して様々な野菜の名前を覚え、食への興味関心を育む上でも、この絵本は大きな役割を果たしてくれます。  
また、野菜が主人公であるという点も、子どもたちの心に響くポイントだと思います。普段何気なく食べている野菜が、実はこんなにも可愛くて、楽しい仲間だったんだと気づかせてくれます。この絵本を通して、野菜をより身近に感じてもらえたらと思います。



## 冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。



## 12月のこんだて

令和7年11月25日 亀鶴こども園

( ) は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材料(調味料・だし等除く)
1日(月)	切干大根入り卵焼き、小松菜とひじきのコーン和え、果物(豆腐カンパニユ)	ちりめん かつお 合ミンチ 卵 ひじき 人参 枝豆 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ コーン 切干大根 パナナ ホットケーキミックス 豆腐 ごま
2日(火)	魚のプロバンス風、チンゲン菜のごま和え、もずくスープ(ヨーグルト)	白身魚 かにかま ベーコン 豆腐 もずく 人参 ピーマン トマト パセリ チンゲン菜 玉ねぎ もやし しめじ 小麦粉 ごま ヨーグルト
3日(水)	豆腐のマヨネーズ焼き、もやしのナムル、ゆで卵(わかめせんべい) ~かみかみおやつ~	ツナ 卵 豆腐 わかめ 人参 チンゲン菜 ねぎ 生姜 もやし コーン 小麦粉 ごま 白玉粉 わかめ
4日(木)	八宝菜、さつま芋のマーマレード煮、チーズ(ヨーグルト)	えび 豚肉 チーズ 人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 筍 椎茸 さつま芋 片栗粉 マーマレードジャム ヨーグルト
5日(金)	高野豆腐のオランダ煮、中華サラダ、果物(中華風チヂミ)	竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 人参 ねぎ パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 コーン 春雨 片栗粉 ごま みかん 桜えび ひじき 小麦粉
6日(土)	【きかくっこ造形展】	
8日(月)	南瓜のそぼろあんかけ、青菜の昆布和え、ゆで卵(カルピスゼリー)	竹輪 ちりめん 鶏ミンチ 卵 厚揚げ 昆布 人参 南瓜 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ コーン しめじ もやし 片栗粉 こんにゃく ごま カルピス 寒天
9日(火)	具だくさんがんも、桜えびと小松菜のみそ和え、果物(ごまじゃこトースト)	えび 竹輪 豆腐 みそ 人参 ねぎ 小松菜 ごぼう 椎茸 筍 生姜 キャベツ 片栗粉 小麦粉 ごま オレンジ 食パン ちりめん のり
10日(水)	煮魚、五色和え、豚汁(りんごのショートブレッド)	赤魚 かつお 豚肉 豆腐 みそ 人参 ねぎ 小松菜 コーン 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ 生姜 しめじ こんにゃく ごま 小麦粉 バター りんごジャム 牛乳
11日(木)	ポークビーンズ、ほうれん草のおひたし、果物(ヨーグルト)	竹輪 かつお 豚肉 ベーコン 大豆 人参 いんげん ほうれん草 トマト 玉ねぎ もやし じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
12日(金)	切干大根煮、胡瓜の酢の物、果物(ヨーグルト)	竹輪 かにかま 鶏肉 うす揚げ わかめ 人参 いんげん 切干大根 椎茸 胡瓜 コーン こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
13日(土)	お好み焼き、ゆで卵、果物	えび 豚肉 卵 のり ねぎ 人参 キャベツ コーン 長芋 こんにゃく 小麦粉 パイン缶
15日(月)	大豆とひじきの炒り煮、ピーマンと小魚の佃煮、チーズ(ツナカレーおにぎり)	竹輪 ちりめん 鶏ミンチ 厚揚げ 大豆 チーズ ひじき 人参 いんげん ピーマン ごぼう れんこん 椎茸 こんにゃく ごま 米 ツナ パセリ
16日(火)	魚の野菜あんかけ、おからサラダ、果物(ヨーグルト)	白身魚 ツナ おから ひじき 人参 玉ねぎ しめじ コーン 胡瓜 片栗粉 ごま オレンジ ヨーグルト
17日(水)	マーボー豆腐、竹輪のパン粉焼き、果物(蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 みそ 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パン粉 みかん さつま芋
18日(木)	カレーピラフ、ローストチキン、和風ポトフ、カラフルサラダ(いちごミルクゼリー) ※ご飯はいりません	鶏肉 ウインナー 厚揚げ 人参 ピーマン ブロッコリー パセリ トマト コーン 玉ねぎ 胡瓜 しめじ かぶ キャベツ 生姜 にんにく じゃが芋 米 バター いちごジャム 牛乳 練乳 アガー
19日(金)	スパニッシュオムレツ、五目わかめ、果物(ヨーグルト)	竹輪 ベーコン 卵 うす揚げ 牛乳 チーズ わかめ 人参 ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
20日(土)	焼きビーフン、ゆで卵、果物	豚肉 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ ビーフン パイン缶
22日(月)	ミートローフ、サラダ、ミルクスープ(小松菜ケーキ)	合ミンチ ベーコン 卵 牛乳 人参 チンゲン菜 トマト ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 コーン マッシュルーム 胡瓜 キャベツ じゃが芋 パン粉 小松菜 ヨーグルト 小麦粉 レモン 甘納豆
23日(火)	カレー、キャベツの甘酢和え、果物(ヨーグルト)	かにかま 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン なす じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
24日(水)	タンダーチキン、ツリーポテトサラダ、マカロニスープ(トライフル)	魚肉ソーセージ 鶏肉 みそ ヨーグルト ブロッコリー 人参 トマト ほうれん草 生姜 にんにく 玉ねぎ 胡瓜 コーン キャベツ じゃが芋 マカロニ 小麦粉 卵 生クリーム チョコ いちご パナナ コーンフレーク 抹茶 バター プリッツ
25日(木)	ぶり大根、白和え、果物(サッパリ芋ようかん)	ぶり 豆腐 みそ ほうれん草 人参 しめじ 生姜 大根 さつま芋 こんにゃく ごま オレンジ 寒天 さつま芋 りんご
26日(金)	年越しうどん、ゆで卵、果物(ヨーグルト)	かまぼこ 牛肉 卵 うす揚げ 人参 ねぎ ほうれん草 玉ねぎ うどん みかん ヨーグルト
27日(土)	おかず入り弁当をお願いします(調理室メンテナンスのため)	

※今月の献立で、もも組以上に抹茶・チョコを少量使用しています。