

2025

12月

食育だより

そろそろ寒さが本格的になってくる頃です。年末の忙しい時期は、大人の不規則な生活リズムに合わせて、子供の食生活も乱れがちになります。たとえ手軽な食事でも3食きちんと食べて、風邪を予防しましょう。



免疫力について

インフルエンザや風邪が流行する季節になりました。感染予防には手洗い・うがい最も効果的ですが、体調をくずさない丈夫な体を作るために、栄養バランスの良い食事とても大事になってきます。免疫力を維持するために役立つ食事のポイントをご紹介します。

たんぱく質をとろう

たんぱく質は体を菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります



動物性たんぱく質が多い食品



植物性たんぱく質が多い食品

バランスよく食べることが大事

きのこ類・海藻をとろう

お腹の調子を整える善玉菌のエサになる食物繊維が豊富です！



発酵食品をとろう

腸内環境を整え、免疫機能を調整する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を多く含みます。毎日続けて摂るのがおすすめです！



ビタミンをとろう

のどや鼻の粘膜を強化します



ビタミンA

白血球の働きを助け
免疫機能を高めます



ビタミンC

体の酸化を防ぎ、
血管を保護します



ビタミンE

免疫機能を調整する
働きがあります



ビタミンD

山口・九州・沖縄の郷土料理

『チキンチキンごぼう（山口県）』

山口県の学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です。

砂糖と醤油による甘辛いタレが決め手で、鶏肉を豚肉に代えて「トントンごぼう」、ごぼうをれんこんに代えて

「チキンチキンれんこん」などアレンジは無限です。胸肉を使用したり、揚げずに焼いたりすることでヘルシーにも仕上がります。

認定こども園 博愛の里こども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、郷土料理です。

2025年12月

	月	火	水	木	金	土
日にち	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ごはん 豚肉の赤味噌炒め 切干大根サラダ すまし汁 牛乳	★誕生日会★ 麦ごはん 鶏のごまだれ焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁、オレンジ	★まごわやさしいデー★ 雑穀ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学かぼちゃ 味噌汁、牛乳	麦ごはん チンジャオロース 春菊の中華和え 春雨スープ	◆郷土料理（山口県）◆ 麦ごはん チキンチキンごぼう◆ 白菜のゆかり和え 味噌汁、牛乳	博愛っ子 ハッピーステージ 給食の提供は ありません
午後 おやつ	マスカットゼリー	ココア蒸しパン	せんべい	青のりじゃこトースト	きな粉マカロニ	
日にち	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	麦ごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え 味噌汁 牛乳	ごはん ふりかけ（かつお） 鶏肉のみそ焼き◇ ひじきの五目煮 すまし汁	食パン マカロニグラタン グリーンサラダ スープ 牛乳	麦ごはん かつおししゃものから揚げ きんぴらごぼう 味噌汁	麦ごはん 鶏肉の照焼きゆず風味 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁 牛乳	肉炒め丼 きゅうりの酢の物 具たくさん味噌汁
午後 おやつ	チヂミ	黒糖わらび餅	せんべい	フライドポテト	セサミクッキー	せんべい
日にち	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	雑穀ごはんの大豆キーマカレー 春雨サラダ フルーツポンチ チーズ 牛乳	麦ごはん 白身魚のねぎ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 すまし汁	★クリスマス会★ ケチャップライス もみの木型ハンバーグ 花野菜ポテトサラダ コーンポタージュ	ごはん 豚すき煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 牛乳	麦ごはん 豚肉と根菜の煮物 小松菜のナムル 味噌汁 牛乳	ひじきチャーハン ちくわのゆかり揚げ 具たくさんスープ
午後 おやつ	さつま芋蒸しパン	プリン	せんべい	サンタデザート	シュガートースト	せんべい
日にち	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	★冬至★ 麦ごはん、ふりかけ（たまご） ぶり大根 蒸しかぼちゃ★ 味噌汁、牛乳	麦ごはん 豚もやしニラ炒め 青のりポテト 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきと豆のサラダ すまし汁	ナポリタンバゲット エビフライ キャベツの胡麻ドレサラダ スープ	炊き込みごはん ブロッコリーのツナ和え 豚汁 みかんヨーグルト	そばろ丼 レバーのカレー風味煮 具たくさん味噌汁
午後 おやつ	麩のラスク	バナナケーキ	せんべい	あまおういちごのゼリー	マラーカオ	せんべい
日にち	【今年も残すところあと1ヶ月】					
昼食	厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。かぼちゃ・玉ねぎ・ニラ・ネギ・ショウガや根菜類など、体が芯から温まるものをたくさん食べ、生活リズムを整えて、風邪を引かずに新しい年を迎えましょう。 この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥しているので、風邪を引きやすくなります。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。					
午後 おやつ						

株式会社 魚国総本社