



# 給食だより

令和 7 年 12 月  
認定こども園第二ふたば園  
給 食 室

日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。発表会、クリスマスにお正月と、楽しみがいっぱいの 12 月。子どもたちは待ちきれない！といった様子で、毎日ワクワク・ソワソワしています。普段の食事に気を配りながら、病気に負けないからだ作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。

## 収穫祭のひとこま

11/13 に収穫祭を行いました。子どもたちには、さつまいも洗い、たまねぎの皮むき、しめじ割きなどを手伝ってもらいました。給食の先生が野菜を切っている所を見たり、外で相性汁を煮ている間に『出汁と乾物のお話し』も聞きました。お手伝いしている時にかなりや組の子にピーラーで皮むきしてみたいと言ってました。お時間のある時にご家庭でもぜひお手伝いの時間を作っていただけたらと思います。



## Q・好き嫌いをなく何でも食べる子にするには？

### A・好き嫌いの原因を探りましょう

乳児と幼児では、好き嫌いの原因が異なります。乳児の場合は、まず味覚の未発達や経験不足からきています。甘味、うま味、塩味は比較的受け入れやすいのですが、苦み、酸味は避ける傾向にあります。けれども、大人がおいしく食べる姿を見せるうちに幼児期を通して受け入れられるようになります。また、離乳食の硬さや大きさが発達に合わないことも原因のひとつです。

幼児は奥歯が生えそろってないためにそしゃくがうまくできなかったり、はじめて見る料理に抵抗を見せることもあります。何回か食事に出すことでなじんでいきます。また、無理強いされたり吐いたことがあるなどの経験が記憶として残り、嫌がることもあります。



## 12/22 は冬至です



冬至は 1 年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。昔の人々は生命の終わる時期だと考えていたそうです。その厄を払うために冬至にかぼちゃを食べてから、冬至風呂(ゆず湯)に入ってからだを温め、無病息災を祈っていました。

給食では 12/22 にかぼちゃをたくさん入れたみそ汁を食べてもらいます。

## 食育活動

収穫してきたさつまいもで各クラスでクッキング、食育活動を行いました。たまご、ひよこ組は野菜スタンプ、はと組はさつまいもご飯、かもめ組はさつまいもクッキー、かなりや組はスイートポテトを作りました。楽しそうに作っていたので、また、クッキングにチャレンジしてほしいです。