



# 給食だより



あっという間に2025年が過ぎてゆき、残り1ヶ月となりました。12~1月はクリスマスやお正月などで家族や親しい人と食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理をよりおいしく感じることにもつながります。また、行事食を通して食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ楽しい食事の時間を設けてあげてください。



## 野菜のひみつ

野菜のどの部分をたべているかな? ~冬野菜ver. ~



### 根っこを食べる

人参  
大根  
ごぼう  
さつまいも

### 葉っぱを食べる

ほうれん草  
白菜  
小松菜

### 花のつぼみを

食べる  
ブロッコリー  
カリフラワー

### 茎を食べる

ねぎ  
セロリ  
アスパラ菜

### 実を食べる

かぼちゃ  
クワイ  
いちご

普段何気なく食べていますが、こうやって見てみると野菜によって食べる部分は様々ですね。

冬に旬を迎える野菜たちは寒さで凍ることのないように細胞に糖を蓄えるので甘みがあって味が濃いのが特徴です。冬野菜には体を温める効果のある野菜がたくさんあります。冬野菜を取り入れて寒い冬を元気に乗り越えましょう!

## 11月誕生会&七五三集会



### 年越しそば



- 1年を締めくくる「大晦日」。新たな年を迎えるための習わしの一つに「年越しそば」があります。年越しそばには、「細く長いそばのように、家の繁栄が長続きしますように…」と願いが込められているそうです。
- 家族みんなで年越しそばを食べて、1年の無事を感謝しましょう。



さつまいもご飯  
きのこスープ・鮭フライ  
ミックスキャベツ・柿

### おやつ カステラ

