



日中も冷たい風が吹くようになり、本格的な冬の訪れを感じる季節になりました。気温の変化や乾燥が進み、風邪や感染症が流行していますね。体調を崩しやすい12月、毎日の食事でしっかりとエネルギーと栄養素をとり、丈夫な体をつくっていくことがとても大切です。今月は「免疫力アップ」と「冬野菜」をテーマに、季節の食材や食べ方についてご紹介します。



食事で免疫力アップ！ 元気な体をつくるポイント

風邪、胃腸炎、インフルエンザなど、ウイルスや細菌に負けない免疫力を保つためには、ただ「たくさん食べる」だけではなく、**バランスよく栄養をとること**がとても重要です。

ビタミンCをしっかりと！

ビタミンCは、粘膜を作るのを助けたり、白血球の働きを助けたりと健康をサポートしてくれる栄養素です。冬の食材ではみかん、いちご、ブロッコリー、じゃがいもなどに多く含まれます。ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいもやさつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴なので、煮物やスープだと効率よく摂取できますよ。水溶性のため必要量以上は毎日排出されるので、毎日こまめな摂取を心がけたいですね。

良質なたんぱく質を！

体をつくるもとになるだけでなく、免疫細胞にも関わる重要な栄養素です。肉・魚・卵・大豆製品など食品によって含まれる栄養が違うので、いろいろな食材を日替わりで取り入れることが大切です。

発酵食品で腸を元気に！

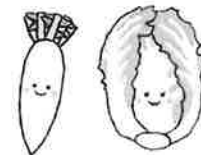
発酵食品を食べる事で腸内環境が整い、免疫のはたらきも活発になります。味噌、納豆、ヨーグルトなどそれぞれ効能が違うので、毎日の食事に少しずつ取り入れて、いろんな種類を食べるようにすると良いですね。

温かいメニューで冷え対策

体が冷えると免疫力も低下しやすくなります。スープ、煮込み料理、鍋物など、水分たっぷりで体をぽかぽか温めるメニューを意識すると良いでしょう。ショウガやネギなど、体を温める食材を少し加えるのも効果的です。



旬を味わう 冬野菜のパワー！



冬は寒さの中で甘みや旨みをたっぷり蓄える野菜が多い季節です。寒さにあたることで野菜自身が凍らないように糖分を増やしたり、栄養分を蓄えたりするため、旬の冬野菜にはおいしさと栄養がぎゅっと詰まっていますよ。

● 大根

柔らかくみずみずしい冬の大根は、煮ると甘みがぐっと引き立ちます。消化を助ける成分も含まれていて、体調不良や胃腸の調子が気になるときにもぴったりの野菜です。葉は緑黄色野菜に分類され、根の方にはない栄養素が詰まっていますよ。新鮮な葉付き大根が手に入ったら、根はおでんやみそ汁、葉はふりかけなど、まるごとおいしく食べたいですね！

● 白菜

水分たっぷりでやさしい甘さがあり、子どもたちにも人気の冬野菜です。加熱するとかさが減り、たくさん食べられるのが嬉しいポイント。クセがないので野菜嫌いの子もチャレンジしやすいですね。繊維を断つように切り、とろみのある料理（あんかけ、クリーム煮…）にアレンジするとパクパク食べやすいですよ。

● ほうれん草

通年出回ってはいますが、寒さに当たると甘みが増し、栄養価も高くなる冬の代表的な葉野菜です。鉄分・ビタミン類が豊富で、風邪予防に役立ちます。あく抜きは、洗ってラップに包み、3分チンしてそのまま水にさらしてからしぼる方法が簡単ですよ。苦味を感じやすい子には、コーンやツナと合わせたソテーが食べやすくおすすめです。

● かぶ

柔らかく煮えるので、離乳期の子にもおすすめな冬野菜です。初冬のかぶは甘みが強く、旬の美味しさを楽しめます。葉にもビタミンが豊富で、刻んでスープに入れると無理なく取り入れられます。大根にも似ていますが、短時間でやわらかくなるのはうれしいポイントですね。

【冬野菜を食べるポイント】

冬野菜は水分を多く含んでいるため、生で食べると冷たい水を身体に取り入れているのと同じ状態になってしまいます。

そのため、身体を温めたい時には加熱調理をすることが大切です。身体を温めるのに有名な生姜も、生で使用するよりも加熱調理をした方が、効果が高くなります。煮物やスープ炒め物に入れる時は、他の食材と一緒に火を通してください。



風邪に負けないためには、手洗い・うがい・しっかり睡眠・元気に体を動かす、室内の温湿度の調整、水分補給、寒暖差対策など、食事以外でもさまざまな対策があります。
しっかり備えて、元気な体で冬を存分に楽しみましょう♪

2025年12月



献立表

伊勢原ふたば保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 — 月 —	ごはん 水炊き汁 ひじきの炒り煮 ゼリー	米、砂糖、油、ス ナックパン	牛乳、たら、鶏肉、 豆腐、大豆、油揚げ	にんじん、はくさ い、しらたき、こま つな、ねぎ、えの き、いんげん、ひ じき	だし汁、しょう ゆ、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.0 g
02 — 火 —	ごはん 海苔つくね ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	米、小麦粉、さとい も、砂糖、油、パン 粉、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、豆腐、豆 乳、みそ、油揚げ、 かつお節	ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、ね ぎ、ごぼう、のり	だし汁、しょう ゆ、塩	麦茶 せんべい 麦茶 ちんすこう	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.0 g
03 — 水 —	ごはん 厚揚げの旨煮 もやしと小松菜のごまあえ みそ汁	米、ビーフン、麺、 片栗粉、油、砂糖、 ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひ き肉、鶏ひき肉、み そ	もやし、にんじん、 だいこん、はくさ い、たまねぎ、こま つな、しめじ、こ ま、ピーマン、わか め、しいたけ	だし汁、しょう ゆ、酒、コンソ メ、中華だし	牛乳 お菓子 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.6 g
04 — 木 —	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	さつまいも、ロール パン、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、パ ター、オリーブ油	牛乳、鶏肉、脱脂粉 乳	バナナ、キャベツ、 にんじん、たまね ぎ、コーン、きゅう り、しめじ	酢、コンソメ、 塩、こしょう	麦茶 チーズ 牛乳 焼きいも	エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g
05 — 金 —	ごはん あじフライ かぼちゃのそぼろ煮 なめこ汁	米、油、パン粉、片 栗粉、小麦粉、砂糖	あじ、鶏ひき肉、豆 腐、みそ	かぼちゃ、なめこ、 だいこん、ねぎ、い んげん	だし汁、ソース、 酒、しょうゆ、 塩、こしょう	麦茶 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.3 g
06 — 土 —	カレーうどん にんじんしりしり オレンジ	うどん、砂糖、片栗 粉、油	豚肉、卵、ツナ缶、 クリームチーズ、油 揚げ、牛乳	オレンジ、にんじ ん、たまねぎ、ほう れんそう、ねぎ	だし汁、しょう ゆ、みりん、塩、 カレー粉	牛乳 お菓子 麦茶 チーズスコーン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.2 g
08 — 月 —	ごはん 八宝菜 わかめスープ バナナ	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、むきえ び	バナナ、もやし、は くさい、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、た けのこ、コーン、し いだけ、わかめ	とりから、中華だ し、酒、みりん、 塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.6 g
09 — 火 —	ごはん 和風ハンバーグ 切り干し大根と梅のサラダ すまし汁	米、パン粉、砂糖、 片栗粉、ココア、油	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、おから、 豆乳	はくさい、たまね ぎ、きゅうり、えの き、き、切り干しだ いこん、にんじん、 うめ干し、ひじき	だし汁、だし汁、 しょうゆ、みり ん、酢、塩、こ しょう	牛乳 バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
10 — 水 —	みそラーメン 小松菜とちくわの煮びたし みかん缶	中華めん、米、ごま 油、砂糖	牛乳、豚肉、ちく わ、なると、しらす 干し、みそ、かつお 節	みかん、こまつな、 にんじん、キャベ ツ、しめじ、もやし、 コーン、ねぎ、 ごま	だし汁、しょう ゆ、とりから、み りん、中華だし、 塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 しらすとねぎのおにぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.4 g
11 — 木 —	ふりかけごはん 鶏肉のみそ焼き 白菜のおかか和え みそ汁	米、さといも、砂 糖、バター、油	鶏肉、豆腐、卵、脱 脂粉乳、牛乳、み そ、かつお節	はくさい、にんじ ん、コーン、ねぎ、 レモン、わかめ	だし汁、たまごふ りかけ、しょう ゆ、酒、みりん	麦茶 チーズ 麦茶 レモンケーキ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g
12 — 金 —	ごはん 白身魚のカレー天 青菜のごま酢和え 豚汁	米、油、片栗粉、小 麦粉、砂糖	かれい、豚肉、豆 腐、みそ、卵、かつ お節	こまつな、にんじ ん、もやし、かぼ ちゃ、はくさい、た まねぎ、ごぼう、す りごま、にんにく、 しょうが	だし汁、しょう ゆ、酢、酒、カ レー粉、塩	麦茶 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g
13 — 土 —	そぼろどんぶり みそ汁 ゼリー	米、さつまいも、砂 糖、バター、油、片 栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 卵、脱脂粉乳、みそ	にんじん、いんげ ん、たまねぎ、しょ うが	だし汁、しょう ゆ、酒、塩	麦茶 お菓子 牛乳 にんじんケーキ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g
15 — 月 —	五目炊き込みごはん 肉じゃが かき玉汁 りんご	米、じゃがいも、砂 糖、油、片栗粉、ス ナックパン	牛乳、豚肉、卵、油 揚げ	りんご、たまねぎ、 にんじん、しらた き、ごぼう、にら、 ひじき、しいたけ、 わかめ	だし汁、しょう ゆ、酒、みりん、 塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.5 g
16 — 火 —	色 お誕生会メニュー 色 わかめごはん かぼちゃスープ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き はるさめサラダ	米、小麦粉、砂糖、 バター、はるさめ、 バター、ココア、ご ま油、パニラエッセ ンス	牛乳、鶏肉、卵、脱 脂粉乳、生クリー ム、チーズ	かぼちゃ、コーン、 たまねぎ、きゅう り、にんじん	酢、コンソメ、 しょうゆ、塩、こ しょう	麦茶 お菓子 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 775 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 27.7 g 食塩相当量 1.4 g
17 — 水 —	ロールパン ポークビーンズ コーンサラダ みかん	ロールパン、米、 じゃがいも、砂糖、 油、バター	豚肉、大豆、油揚 げ、ツナ缶	みかん、キャベツ、 たまねぎ、きゅう り、カットマト 缶、にんじん、コー ン、ごま、にんにく	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コンソ メ、塩、こしょう	麦茶 せんべい 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.4 g



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 — 木 —	ごはん さばのみそ煮 ちんげん菜ときのこの和え物 かぶのそぼろ汁	米、食パン、砂糖、 片栗粉、小麦粉、パ ター	牛乳、さば、鶏ひき 肉、チーズ、みそ、 生クリーム、ツナ缶	かぶ、チンゲンサ イ、えのきだけ、に んじん、しめじ、た まねぎ、かぶの葉、 コーン、マッシュ ルーム、ごま、しょ うが	だし汁、しょう ゆ、酒、みりん、 塩	麦茶 チーズ 牛乳 グラタントースト	エネルギー 531 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.8 g
19 — 金 —	ごはん 油淋鶏 海苔和え さつま汁	米、さつまいも、片 栗粉、砂糖、油、小 麦粉、ごま油	鶏肉、みそ	はくさい、えのきだ け、にんじん、だい こん、ねぎ、ごぼ う、しょうが、のり	だし汁、しょう ゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.3 g
20 — 土 —	ホイコーロー丼 野菜スープ パイン缶	米、小麦粉、砂糖、 押麦、はるさめ、パ ター、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉、卵、 ベーコン、みそ	かぼちゃ、パイナッ プル、キャベツ、に んじん、ごまつな、 たまねぎ、ピーマン	だし汁、しょう ゆ、みりん、酒	麦茶 お菓子 牛乳 スイートパンプキン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.2 g
22 — 月 —	カレーライス パスタサラダ 乳酸菌飲料	米、じゃがいも、ス パゲティ、押麦、油	牛乳、鶏肉、ベー コン	にんじん、たまね ぎ、きゅうり	カレーウ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 696 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.4 g
23 — 火 —	ごはん さわらのもやしあんかけ さつま芋の甘煮 みそ汁	米、さつまいも、小 麦粉、黒砂糖、油、 片栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、さわら、油揚 げ、みそ	もやし、だいこん、 にんじん、ねぎ、わ かめ、しょうが	だし汁、酒、しょ うゆ、塩	麦茶 お菓子 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g
24 — 水 —	和風ルーローハン ほうれん草とツナのお浸し すまし汁	米、コーンフレー ク、マッシュマロ、押 麦、バター、砂糖、 塩、油	牛乳、豚肉、うすら の卵、ツナ缶	ほうれん草、か ぶ、にんじん、かぶ の葉、しいたけ、に んにく、しょうが	だし汁、しょう ゆ、みりん、酒、 酢、オイスター ソース、塩、和風 だし	牛乳 バナナ 牛乳 マッシュマロおこし	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
25 — 木 —	* クリスマスメニュー *		鶏肉、牛乳、ヨー グルト、カットチー ズ、ハム、脱脂粉乳	にんじん、たまね ぎ、トマトジュ ース、いちご、キャ ベツ、マッシュル ーム、プロックリー 、セロリ、いちごジャ ム	ケチャップ、酢、 コンソメ、塩、パ セリ粉、こしょう	麦茶 チーズ 麦茶 カップケーキ(1-2歳) トナカイケーキ(3-5歳)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
26 — 金 —	ごはん おから入りナゲット 野菜の納豆あえ みそ汁	米、片栗粉、油	鶏ひき肉、納豆、お から、みそ、かつお 節	りんご、かぼちゃ、 はくさい、ほうれん そう、にんじん、た まねぎ、切り干しだ いこん、にんにく、 しょうが	だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、塩	麦茶 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.3 g
27 — 土 —	焼き鳥丼 みそ汁 ゼリー	米、さつまいも、 油、砂糖	牛乳、鶏肉、ヨー グルト、みそ	みかん、パイナッ プル、ねぎ、たまね ぎ、バナナ、ほうれ んそう、にんじん、 しめじ、のり	だし汁、しょう ゆ、みりん	麦茶 お菓子 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.0 g

寒い時期も水分補給を大切に・・・

「寒いからあまりのどが乾かないなあ…」

これからの季節、体の中では知らないうちに水分が失われています。

室内の暖房や外遊びなど、これからの時期は乾燥しやすく、こまめな水分補給が大切です。

◎水分が足りなくなるとどうなるの？

子どもは大人よりも体の水分の割合が多く、体温を調整する力がまだ未熟です。

そのため少しの水分不足でも体調に影響が出やすいのが特徴です。

◎水分不足で起こりやすいこと

- ・脱水症状(唇が乾く・尿の回数が減る・顔が赤くなる・ぐったりする など)
- ・温調節がうまくできず、風邪や発熱時に体が熱くなりやすい
- ・のどや鼻の粘膜が乾いて、ウイルスが入りやすくなる(風邪をひきやすい)
- ・便がかたくなり、便秘気味になる
- ・集中力の低下・疲れやすさ

お茶や水以外にも、みそ汁などの温かい飲みものでもしっかり水分をとることができますよ。

一度にたくさんではなく、「一口をこまめに何度も」がポイントです。小さなお子様は冷たい飲み物でお腹を冷やしやすいため、温かい飲み物にすると良いですね。お子様と一緒に、ホットで美味しい好みのお茶(麦茶、ほうじ茶、黒豆茶、あずき茶…などカフェイン控えめのもの)を探してみたいかかでしょうか😊

