



12月 食事だより



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R6.11.29

冬の風物詩 柚子を紹介しました

いただき物の柚子があり、半分に切って香りが感じられるように展示しました。柚子はみかんのなかまだということをして図鑑の柑橘類のページを見せました。匂いをかぐと「レモンの匂いする！」また「お風呂に入れる！」「食べると元気になる！」などと話をしてくれました。そして柚子味噌にしてご飯のお供にして食べました。



柚子 みかんのなかまだ

12月21日は冬至です

冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫が無かった時代、保存がきくかぼちゃは、ビタミン源として重宝する野菜でした。冬が本格化するこの時期に、かぼちゃを食べて、風邪等の病気を予防しようとする風習があったのです。園では、20日に『かぼちゃのそぼろ煮』を食べます。

蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未満
3~5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未満
12月平均栄養量				
1~2歳児	484kcal	19.2g	13.6g	1.4g
3~5歳児	541kcal	22.3g	16.1g	1.7g

主食についてのお話し

私たちは古来からお米を主食にして今日まで生きてきました。お米を食べて健康を保つことは昔からの経験でわかっていて今日まで受け継がれています。

ご飯食のよいところは？

- ごはんはお米と水のみでできていて添加物が含まれずとても安心です。お米の栄養価はバランスがよく、ご飯といっしょに発酵食である味噌汁を摂るとビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取量を増やすことができ、理想的な食事になります。
- ご飯は粒食なのでパンや麺類に比べて咀嚼が多く必要です。よく噛むことで唾液が増え酵素の働きで栄養素の消化と吸収がとてもよくなります。

お買い物に行こう！ ～一緒に選んで、一緒に作ろう～

もうすぐ楽しいクリスマス！

ホームパーティーは食育のとてもよい機会になります。お子さんと食材の買い物に行き、野菜やお魚売り場で「これ、なんて名前の野菜？お魚？」「料理して食べてみようか！」などお子さんと会話しながら買い物もいいですね。そして一緒に料理をすることで話がひろがり、食に興味を持て楽しい食卓になります。子どもたちはクッキングや食べることが大好きです。野菜をちぎったり、飾り付けたりなど簡単なお手伝いだけでも特別なごちそうになります。



日	曜	午前のおやつ(未満児)	昼食	午後のおやつ(全児)	離乳食
2	月	お茶 ポーロ	カレーライス ドレッシングサラダ トマト	☆牛乳 キャロット蒸しパン★	魚の野菜しらす煮 きゅうり煮 味噌汁
3	火	お茶 せんべい	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ ココロスープ	☆牛乳 クラッカー	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁
4	水	お茶 チーズ	江戸っ子煮 小松菜のごま和え みかん	☆牛乳 パームクーヘン	煮豆マッシュ 小松菜煮 味噌汁
5	木	お茶 みかん	魚の香り焼き きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え 味噌汁(じゃがいも)	☆ミルク ビスケット	魚の野菜煮 じゃがいも煮 味噌汁
6	金	お茶 ウエハース	チキンカツ パンプキンサラダ 白菜スープ	☆牛乳 ひじきトースト ★	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 味噌汁
7	土	お茶 せんべい	おにぎり 味噌汁 チーズ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊ぞうすい 野菜煮
9	月	お茶 ビスケット	白味噌ポトフ マカロニサラダ りんご(ちゅうりっぷ・以上児) みかん(りす・ひよこ)	☆牛乳 せんべい	野菜のしらす煮 きゅうり煮 味噌汁
10	火	ヨーグルト	すき焼き煮 大根サラダ トマト	☆牛乳 ウインナーチーズマフィン★	野菜の豆腐煮 大根煮 味噌汁
11	水	お茶 ビスケット	さつま芋と青菜のクリーム煮 ポークチャップ ちりじゃこサラダ	☆牛乳 きな粉サンド ★	野菜のしらす煮 レタス煮 味噌汁
12	木	お茶 バナナ	大豆ハンバーグ 青のりポテト 卵スープ	☆ヨーグルト せんべい(以上児)	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁
13	金	お茶 チーズ	魚のカレー焼き きゅうりの昆布和え 味噌汁(さつまいも)	☆ミルク ビスケット	魚の野菜煮 大根煮 味噌汁
14	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 ビスケット	鶏ぞうすい 野菜煮
16	月	お茶 ビスケット	豚肉とれんこんの炒め物 さつま芋の甘煮 味噌汁(キャベツ)	☆牛乳 りんごケーキ ★	野菜のそぼろ煮 さつまいも煮 味噌汁
17	火	お茶 ポーロ	味噌おでん 金時煮豆 チキンサラダ	☆牛乳 せんべい	野菜のしらす煮 キャベツ煮 味噌汁
18	水	お茶 みかん	魚の西京焼き ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	☆ミルク ビスケット	魚の野菜煮 レタス煮 味噌汁
19	木	ヨーグルト	カレー肉じゃが 切干しだいこんのゴマネーズ和え みかん	☆牛乳 豆乳ドーナツ	肉じゃが きゅうり煮 味噌汁
20	金	お茶 せんべい	かぼちゃのそぼろあんかけ ごま酢あえ 青菜スープ	☆ヨーグルト和え ★	かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイ煮 味噌汁
21	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌ぞうすい 野菜煮
23	月	お茶 ビスケット	照り焼きチキン パンサンスー さつま汁	☆牛乳 クラッカー	野菜のそぼろ煮 大根煮 味噌汁
24	火	お茶 せんべい	鮭フライ れんこんきんぴら 味噌汁(白菜)	☆牛乳 マフィンケーキ(フルーツ添え)★	野菜のしらす煮 白菜煮 味噌汁
25	水	お茶 ウエハース	ケチャップライス 鶏の唐揚げ マッシュポテト ブロッコリーの塩ゆで かきたまスープ	☆牛乳 せんべい	野菜のしらす煮 ブロッコリー煮 味噌汁
26	木	お茶 バナナ	中華丼 シューマイ ほうれん草のナムル	☆お茶 菜飯おにぎり ★	野菜のそぼろ煮 ほうれん草煮 味噌汁
27	金	お茶 ポーロ	年越し肉うどん ひじきときゅうりの和え物 みかん	☆ミルク ビスケット	野菜のしらす煮 きゅうり煮 味噌汁
28	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 ビスケット	鶏雑炊 野菜煮