

12月の給食だより

【今月の目標】
冬野菜を食べて寒さに
負けない体をつくろう

2024年11月29日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
2	月	ふゆやさいのポトフ かつおいりきぎみなっとう バナナ	牛乳 ビスケット	ミルク おしぼん	せんべい
3	火	しろみさかなのフライ きんぴらごぼう かぼちゃとわかめのみそしる	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ビスケット	クッキー
4	水	たまねぎいりとりにくのさっぱりいため こふきいも だいこんとえのきのみそしる	牛乳 ちよぼちよぼ焼き	ミルク たまごせんべい	ビスケット
5	木	お楽しみ弁当の日 🍱	お茶 ヨーグルト	おちゃ Caせんべい	せんべい
6	金	はっぼうさい しゅうまい みかん	牛乳 せんべい	おちゃ ほしたべよ	クッキー
7	土	(発表会のため、土曜保育はありません。)			
9	月	さけのムニエル きゃべつのゆかりあえ さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 おこさませんべい	ミルク あげせんべい	ビスケット
10	火	オムレツ やさいいりスパゲティケチャップいため ベーコンいりこんさいスープ ふりかけ	牛乳 ウエハース	ミルク カルシウムラスク	せんべい
11	水	ツナカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 玄米ぼん	おちゃ ビスケット	クッキー
12	木	誕生会 🎂 あっさりチャーハン わかどりのからあげ パインいりキャベツサラダ あっさりスープ	牛乳 ほうれん草煎餅	カルピス こめこタルト	ビスケット
13	金	あかうおのにつけ きゃべつのおかかあえ とうふとじゃがいものみそしる	牛乳 せんべい	ミルク かぼちゃせんべい	せんべい
14	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
16	月	さばのみそに にんじんいりほうれんそうのおひたし うどんいりすましじる	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ビスケット	クッキー
17	火	すきやきふうに ブロッコリーのごまあえ なるとたまねぎのすましじる	牛乳 ゼリー	ミルク せんべい	ビスケット
18	水	メンチカツ いんげんとにんじんのソテー かぶとうすあげのみそしる	牛乳 かぼちゃポーロ	ミルク ひじきあられ	せんべい
19	木	ウイナーいりジャーマンポテト きゅうりとにんじんのドレッシングあえ はるさめスープ	牛乳 ウエハース	ミルク こざかなばりばり	クッキー
20	金	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんとやさいのサラダ はくさいとにんじんのみそしる	牛乳 せんべい	おちゃ かぼちゃのいとこに	ビスケット
21	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
23	月	お楽しみ弁当の日 🍱	牛乳 野菜家族	ジュース クリスマスおやつ	せんべい
24	火	クリスマス会食 🎄 チキンライス エビフライ ブロッコリーのマヨネーズぞえ ジュリアンスープ	牛乳 きらきらコーン	ミルク カップデザート	クッキー
25	水	みそあじぶたじゃが コーンいりきゅうりのすのもの ほしふとわかめのみそしる	牛乳 プチクッキー	おちゃ やさいせんべい	ビスケット
26	木	やさしいいりやきつくね マカロニサラダ さつまいもとたまねぎのみそしる	牛乳 しおせんべい	ミルク ビスケット	せんべい
27	金	パンの日 🍞 ポーククリームシチュー ほうれんそうとコーンのソテー オレンジ ジャム	牛乳 紫芋せんべい	ミルク せんべい	クッキー
28	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	

食育活動

20日 冬至南瓜

23日 クリスマスおやつ作り



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道、青森、茨城、千葉、長野、
岐阜、愛知、静岡、新潟、富山、石川
福井、高知、愛媛、宮崎、熊本、
メキシコ、フィリピン



食育だより



今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、どのような1年になりましたか？

今月はクリスマスや年末年始など楽しいイベントが続きますが、より一層寒さが厳しくなり、また空気が乾燥する時期の為、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。これまでに引き続き、食事の前やトイレの後、外から帰った後などの手洗い・うがいをしっかりとしましょう。日頃から栄養たっぷりの食事や十分な睡眠をとり、生活リズムを整えて元気に1年を締めくくり、新年を迎えましょう。

お楽しみ弁当について(再度ご確認をお願いします)

- 弁当箱、弁当袋、すべてに分かりやすい位置に名前の記入をお願いします。
- ご飯やおかずはお子様の食べられる量、食べやすい大きさ・固さに合わせて下さい
- 一口サイズのおにぎりや食べ慣れたおかずなど、自分で食べやすいように配慮をお願いします
- 爪楊枝やピック類は怪我の危険性がある為、0~2歳児は禁止とします



【誤嚥・窒息事故防止の為、次の食品は使用にご注意ください】

- プチトマトやぶどう、さくらんぼ等は使用しないか、**使用する場合は必ず1/4にカットをお願いします**
 - 枝豆を含む豆類、球形のチーズ、ゼリー、こんにゃくゼリー、プリン等は使用しないようにお願いします**
- ※内閣府「教育・保育施設における事故防止及び事故発生時の対応の為のガイドライン」
消費者庁ホームページより

*切り方や彩りなど配慮いただき、子ども達も食べやすそうなお弁当の写真をご紹介します。

食べきり運動



11月14日に、県連合婦人会の方が紙芝居・寸劇・ダンスを通して楽しく食べきり運動を紹介してくださいました。子どもは真剣にお話を聞き、残さず食べることの大切さや福井特産の野菜などについて学ぶ良い機会となりました。



肉まん作り (4・5歳児)

今回は肉だねの代わりに焼売を使用しました。生地を広げ、上手に包むことができました。



なぜ冬至に南瓜を食べるの？



冬至は1年の中で太陽が出ている時間が1番短くなる日です。

日本では昔から冬至の日に、厄除けや病気の予防などの意味を込めて南瓜を食べる習慣があります。南瓜はカロテンやビタミンCなどの栄養素を豊富に含み、風の予防に効果があるといわれています。夏にとれる南瓜ですが、長期保存ができるため、寒さの厳しい冬の貴重な栄養源として南瓜を食べ、健康を保つという昔の人の知恵が受け継がれています。

★園では冬至の前日の20日のおやつで

【かぼちゃのいとこ煮】を提供します。

