

1月の給食だより

【今月の目標】
寒さに負けず、
丈夫な身体を作る

2024年12月27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)
4	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	
6	月	ツナカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨーグルト	牛乳 プチクッキー	ミルク せんべい	クッキー
7	火	ななくさがゆふう だしまきたまご みかんいりはるさめのすのもの	牛乳 お米パフ煎餅	ミルク むらさきいもチップ	せんべい
8	水	ベーコンいりジャーマンポテト スライスきゅうり こんさいスープ	牛乳 ゼリー	ミルク せんべい	ビスケット
9	木	しろみさかなのいそべあげ きゃべつのおかかにかぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 ソフトせんべい	ミルク だいだいムース	クッキー
10	金	お楽しみ弁当の日 🍱 (プチマトは1/4にカットして下さい)	牛乳 お子様せんべい	おちゃ きなこぼたもち	せんべい
11	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	
13	月	成人の日 🍷			
14	火	ヒレカツ れんこんとにんじんのきんぴら かぶとたまねぎのみそしる	牛乳 ビスケット	ミルク ほしたべよ	ビスケット
15	水	あかうおのにつけ マカロニサラダ さつまいもとうすあげのみそしるあじつけのり	牛乳 ボーロ	おちゃ とうにゅうプリン	クッキー
16	木	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき はくさいとにんじんのおひたしとうふとわかめのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク たまごせんべい	せんべい
17	金	マーボー豆腐 しゅうまい きゅうりとにんじんのナムル	牛乳 ミニクッキー	ミルク Caせんべい	ビスケット
18	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	
20	月	お楽しみ弁当の日 🍱 (ミートボールも必ずカットして下さい)	牛乳 ビスケット	おちゃ ドーナツ	クッキー
21	火	パンの日 🍞 チキンクリームシチュー ジャム ブロッコリーとにんじんのマヨネーズあえ オレンジ	牛乳 プチクッキー	ミルク ひじきあられ	せんべい
22	水	さばのみそに コーンいりキャベツサラダ うどんいりすましじる	牛乳 せんべい	ミルク ビスケット	ビスケット
23	木	おこのみやき ふとわかめのみそしる みかん	牛乳 野菜せんべい	ミルク かぼちゃせんべい	クッキー
24	金	もやしいりぶたにくのあまずいため いんげんのごまあえ だいこんとうすあげのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク ござかなばりばり	せんべい
25	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	
27	月	ふゆやさしいりポトフ かつおいきざみなっとう バナナ	牛乳 ボーロ	おちゃ きなこマカロニ	ビスケット
28	火	とりにくとさつまいものごまみそいために ブロッコリーのちゅうかあえ とうふとたまねぎのすましじる	牛乳 ビスケット	ミルク あげせんべい	クッキー
29	水	誕生会 🎂 ベーコンいりピラフ ポテトとおこめのささみカツ ほうれんそうのソテー 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	せんべい
30	木	てづくりひじきいりわふうハンバーグ いんげんとにんじんのソテー じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ミニクッキー	ミルク えびせん	ビスケット
31	金	さけのムニエル やさいいりスパゲティいため えのきとキャベツのスープ	牛乳 塩せんべい	ミルク ゼリー	クッキー

食育活動

- 7日 七草に触れる
- 10日 餅つき
- 23日 お好み焼き作り



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】
北海道・青森・千葉・富山・
石川・福井・長野・岐阜・
静岡・愛知・和歌山・徳島・
高知・福岡・宮崎・鹿児島・
フィリピン・メキシコ

食育だより

新年あけましておめでとうございます

新しい1年がスタートしました。ご家族で楽しいお正月を過ごされたことと思います。今月はまだまだ厳しい寒さが続きます。規則正しい生活リズムと、バランスのとれた食事を意識し、元気いっぱい過ごしましょう。

こどもの『おやつ』はどのくらい??

体の小さいこどもたちは1食に食べられる量が限られており、朝・昼・夕3回の食事では十分な栄養素を取り入れることが難しいです。そこで『おやつ』を取り入れることにより、不足する栄養素を補うことができます。

★与えるポイント★

- ① 3回の食事との栄養バランスを考える
- ② 時間を決める
- ③ 量を決める

★回数と目安★

1~2歳：1日1~2回 約100~190kcal

3歳以上：1日1回 約200kcal

組み合わせ例 (果物、市販のおやつ、おにぎり、パン+お茶、牛乳)

・バナナ1/2 + 牛乳100ml=100kcal

・小おにぎり1個 + お茶=130kcal

・焼き芋1/3 + 牛乳100ml=170kcal

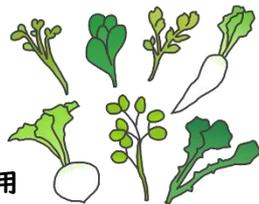


春の七草について~1月7日は七草の日~

春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとされています。そこで春の七草を入れたお粥を正月七日に1年の無病息災を願って食べられています。お粥は消化が良く、お正月で疲れた胃腸をいたわってくれます。また、冬に不足しやすい青菜を補うという昔の人の生活の知恵でもあります。

☆園では子どもたちが食べやすいように、大根とかぶで七草粥風を提供します。

- ・すずな (かぶ) : 消化促進
 - ・すずしろ (大根) : 消化促進
 - ・ごぎょう : 鎮咳作用
 - ・はこべら : 利尿作用
 - ・せり : 食欲増進、整腸作用
 - ・ほとけのぎ : 健胃、整腸作用
 - ・なずな : 解熱、利尿作用
- など、たくさんの効能があります



体を温める冬野菜を食べよう

冬に旬をむかえる冬野菜には、体を温めてくれるだけでなく、風邪予防の効果も期待できます。

また、野菜の根の部分を食べる「根菜」は地面からの糖をたくさん蓄えているので、糖度が高く、甘くておいしい野菜が多いです。

ご家庭でも煮込み料理やスープ、鍋料理などで冬野菜をたくさん使用してみてください。

小松菜、ほうれん草、人参、大根、かぶ
白菜、キャベツ、かぼちゃ、れんこん、ごぼう
さといも、ブロッコリー、みかん など...

12/23 クリスマスケーキ作り (2歳フルーツサンド、3歳プチパンケーキ、4.5歳デコレーションケーキ)

クラスごとにオリジナルのクリスマスケーキを作りました。おやつの時には嬉しそうにお腹いっぱい食べました。

