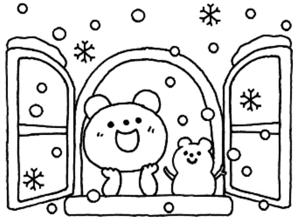
きゅうしょくだより

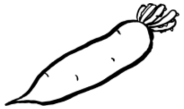


足近保育園　令和６年１１月２８日

園庭の木々の葉もいつの間にか散り、冷たい北風が吹くようになりました。先日はきく、もも、さくら組が苺の苗植えのお手伝いをしてくれました。今年も芋ほり参観、そして祖父母参観を開催しました。多くの保護者、祖父母の方にお越しいただきありがとうございました。畑で採れたさつま芋はスイートポテトやふかし芋などにして 12 月にもたくさん食べる予定をしています。畑の冬野菜（ほうれん草・小松菜・大根・ねぎ・かぶ・ブロッコリー・白菜・チンゲン菜・人参など）は現在、すくすく成長中です。給食でもふんだんに使用しますので楽しみにしていてくださいね！！

冬野菜は、体を温め抵抗力をつけ風邪予防になります。毎日の給食にふんだんに取り入れるようにしています。

さて、12/21 は二十四節気の一つ冬至、一年で昼が一番短い日です。冬至には「ん」の 2 個つく食べ物（南瓜：なんきん、蓮根：れんこん、人参：にんじん、銀杏：ぎんなんなど）を食べると運気が上がると言われています。「ん」のつく食べ物を食べて運気をアップさせたいですね☆



大根をたくさん食べましょう！

12 月は大根料理を紹介します！

大根の栄養について･･･根にビタミン C と消化酵素のアミラーゼが多く含まれています。消化を助け、胸やけや胃もたれの解消に一役買ってくれます。捨ててしまいがちの葉にもカロテン、ビタミン C、カルシウム、食物繊維など、根より豊富な栄養が含まれていますので葉も使用しましょう。

大根とツナのサラダ（１人分）

大根	30ｇ
ブロッコリー	10ｇ
ツナ缶	8ｇ
Ａ砂糖	小さじ 1/3
Ａしょうゆ	小さじ 1/4
Ａ酢	小さじ 1/2
Ａごま油	少々

① 大根はせん切りにして茹で水気を切っておく。
② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でて水気を切る。
③ ツナは油を切る。
④ ①～③をＡであえる。

☆保育園では、大根の葉も捨てずに煮物や汁物に入れたり、菜飯にしたりして無駄にせず使用しています。

大根（根）は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜に分類されます！葉付きの大根を手に入れた場合は葉も菜飯にしたり、炒めたりしておいしくいただきましょう☆

献立表　　週に１度、発芽玄米入りごはんです。☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
2	月	牛乳 ビスケット	ごはん・麻婆豆腐 厚焼き玉子・茹で野菜 りんご	ヨーグルト せんべい	541 Kcal 17.9 g 13.2 g	16	月	牛乳 豆乳餅	ごはん・鰆の味噌焼き 春雨サラダ・ユッケジャンスープ もも缶	ヨーグルト せんべい	648 Kcal 19.8 g 19.3 g
3	火	牛乳 せんべい	ごはん・ヤンニョムチキン マカロニサラダ・すまし汁 みかん	牛乳 蒸かし芋	530 Kcal 26.3 g 15.2 g	17	火	牛乳 せんべい	ごはん・おでん関東煮 白菜ゴマ和え・つくね 手作りゼリー	幼児牛乳 ☆フレンチトースト	513 Kcal 23.5 g 6.9 g
4	水	牛乳 バナナ	ごはん・グラタン ごぼうサラダ・野菜スープ ゼリー	幼児牛乳 ☆アップルパイ	528 Kcal 18.3 g 13.2 g	18	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・チャプチェ 餃子・味噌汁 みかん	アシドミルク おにぎりせんべい	615 Kcal 16.4 g 24.4 g
5	木	牛乳 蒸しパン	ごはん・スコップコロッケ シーチキンサラダ・薩摩汁 バナナ	牛乳 クッキー	492 Kcal 15.5 g 12.9 g	19	木	牛乳 バナナ	ごはん・鶏肉とさつまいも煮 キャベツサラダ・味噌汁 りんご	牛乳 せんべい	510 Kcal 15.8 g 6.3 g
6	金	牛乳 ボーロ	ごはん・鮭のタルタル焼き お浸し・中華スープ オレンジ	ジョア せんべい	542 Kcal 18.7 g 12.5 g	20	金	牛乳 ボーロ	ごはん・かぼちゃひき肉フライ ピーナツ和え・味噌汁 バナナ	幼児牛乳 冬至ゼリー	606 Kcal 18.9 g 21.5 g
9	月	牛乳 ビスケット	チャーハン・肉団子 粉ふき芋・野菜スープ りんご	牛乳 せんべい	541 Kcal 22 g 14.2 g	23	月	牛乳 クラッカー	鶏そぼろ二色ごはん ナムル・きのこ汁 オレンジ	牛乳 ドーナツ	539 Kcal 17.9 g 12.5 g
10	火	牛乳 ゼリー	ごはん・鯖のカレー焼き 里芋そぼろ煮・そうめん汁 みかん	牛乳 ビスケット	557 Kcal 19 g 16.6 g	24	火	牛乳 ビスケット	パン・星のハンバーグ 大根サラダ・ミネストローネ りんご	幼児牛乳 クリスマスケーキ	551 Kcal 20 g 17.1 g
11	水	牛乳 豆乳餅	ごはん・しゃぶしゃぶ 大根サラダ・味噌汁 バナナ	アシドミルク ハーベスト	557 Kcal 23.2 g 15.9 g	25	水	牛乳 せんべい	ごはん・鯖の味噌煮 ポテトサラダ・味噌汁 ゼリー	幼児牛乳 ☆マシュマロサンド	535 Kcal 21.6 g 14.2 g
12	木	牛乳 せんべい	チキンカレー ちりめんサラダ フルーツヨーグルト	幼児牛乳 ☆さつまいもケーキ	617 Kcal 18.6 g 15.7 g	26	木	牛乳 バナナ	ごはん・焼き肉風炒め物 茹で野菜・味噌汁 パイナップル	牛乳 せんべい	567 Kcal 22.6 g 16.5 g
13	金	牛乳 ボーロ	ごはん・チーズはんぺんフライ お浸し・かき玉汁 オレンジ	りんごジュース せんべい	593 Kcal 18.2 g 13.8 g	27	金	牛乳 ホットケーキ	ごはん・八宝菜 揚げしゅうまい・大根浅漬け りんご	果物ジュース せんべい	549 Kcal 13.3 g 11 g