



きゅうしょくだより



足近保育園 令和6年12月26日



冷たい北風が吹き、寒さが一段と厳しくなりました。しかし、子どもたちは寒さにも負けず元気いっぱい園庭で、走り回って遊んでいます。子どもたちの食欲も、4月に比べると旺盛になり偏食が少なくなったように思います。残菜が減って給食担当者としては嬉しい限りです。

さて、お正月は昔から伝えられてきた習慣や行事や食生活などを子どもたちに伝え教える良い機会です。それぞれの家に伝わるお雑煮やおせちに込められた願いや意味を説明してあげるといいですね。家族そろって、素敵な年末年始をお迎えください。

- ・黒豆・・・まめ（勤勉）に働き、まめ（健康）に暮らせますように
- ・田作り・・・豊作になりますように
- ・栗きんとん・・・お金がたくさん貯まりますように
- ・伊達巻・・・知恵がたくさんつきますように
- ・紅白かまぼこ・・・赤と白は縁起の良い色です
- ・昆布巻・・・喜ぶ事がたくさんありますように
- ・数の子・いくら・・・子孫繁栄しますように
- ・海老・・・腰が曲がるまで長生きできますように
- ・蓮根・・・良い事が見通せますように



1/7は七草です。無病息災を願い食べる七草粥には正月のご馳走で疲れた舌と胃袋を休ませる効果もあります。1/7の給食では七草ごはんがです。

1/11は鏡開きです。鏡もちを割って食べると、その一年は健康に暮らせると言われています。（今年から餅つきは園児の誤嚥を予防するために廃止になりました。）

1月6日から給食がスタートします。何でもよく食べて1月も元気に過ごしましょう！

成長期に必要な栄養素を賢くとうろう！

栄養素は組み合わせ次第でもっと効率的にとれます

- ポイント①カルシウムはビタミンDと一緒にとうろう
- ポイント②鉄分はビタミンB、C、たんぱく質と一緒にとうろう
- ポイント③たんぱく質はビタミンB群と一緒にとうろう
- ポイント④食物繊維は発酵食品と一緒にとうろう

- カルシウムが豊富な食べ物・・・ごま、海藻類、小魚、大豆、乳製品など
- ビタミンDが豊富な食べ物・・・きのこ類、魚や魚の缶詰など
- 鉄分が豊富な食べ物・・・納豆、葉物、あさり、赤身の魚や肉など
- たんぱく質が豊富な食べ物・・・魚、肉、卵など
- ビタミンCが豊富な食べ物・・・果物、じゃがいも、さつまいも、キャベツなど
- ビタミンB群が豊富な食べ物・・・マグロ、うなぎ、豚肉、ナッツ類、バナナなど
- 食物繊維が豊富な食べ物・・・果物、根菜類、豆類、きのこ類など
- 発酵食品・・・みそ、納豆、チーズ、ヨーグルトなど

主食のごはん、発酵食品の味噌汁、肉や野菜の主菜、野菜の煮物やお浸しなどの副菜、昔から日本人の食べている和食は炭水化物、たんぱく質、ビタミンなど、バランスよく栄養をとるのに最適な食事です。和食の良さを見直してみませんか？



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		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						エネルギー	たんぱく質 脂質
6	月	牛乳 せんべい	ごはん・チキントマト煮	牛乳 ビスケット	567 Kcal	20	月	牛乳 豆乳餅	ごはん・鯖のカレー焼き	ヨーグルト ミニせんべい	533 Kcal	19.4 g	12.7 g
			ポテトサラダ・かき玉汁		19.2 g				茹で野菜・味噌汁				
			りんご		18.2 g				りんご				
7	火	牛乳 ジャムサンド	七草ごはん・鯖のタルタル焼き	アシドミルク 蒸かし芋	623 Kcal	21	火	牛乳 バナナ	ごはん・麩チャンプル	牛乳 ビスケット	537 Kcal	20.9 g	16.6 g
			大根煮物・味噌汁		23.8 g				こふき芋・味噌汁				
			みかん		18 g				オレンジ				
8	水	牛乳 ポーロ	ごはん・ハンバーグ	牛乳 せんべい	641 Kcal	22	水	牛乳 せんべい	ごはん・味噌おでん	幼児牛乳 ☆チーズトースト	555 Kcal	23.7 g	18.1 g
			マカロニサラダ・味噌汁		20.1 g				厚焼き玉子・茹で野菜				
			プリン		15.2 g				手作りゼリー				
9	木	牛乳 蒸しパン	シーフードカレー	幼児牛乳 ☆アップルパイ	531 Kcal	23	木	牛乳 ビスケット	ごはん・すき焼き風煮物	牛乳 せんべい	518 Kcal	26.1 g	7.7 g
			大根サラダ・チーズ		25.5 g				おおか和え・味噌汁				
			フルーツゼリー		9.7 g				みかん				
10	金	牛乳 ゼリー	ごはん・チキンカツ	ジョア せんべい	569 Kcal	24	金	牛乳 ポーロ	食パン・唐揚げ	ジョア せんべい	517 Kcal	17 g	12.1 g
			黒豆煮物・かき玉うどん		13 g				ポパイサラダ・コーンスープ				
			オレンジ		16.4 g				バナナ				
14	火	牛乳 ビスケット	ごはん・オープン焼き	幼児牛乳 ☆サーターアン ダギー	561 Kcal	27	月	牛乳 せんべい	ごはん・鯖の梅マヨ焼き	幼児牛乳 ☆マシュマロお こし	544 Kcal	19.9 g	12.7 g
			大根煮物・味噌汁		19.2 g				肉じゃが・ソーキそば汁				
			りんご		9.7 g				ヨーグルト				
15	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鮭の味噌焼き	ヨーグルト かみかみ昆布	616 Kcal	28	火	牛乳 ビスケット	ごはん・生姜焼き	牛乳 クッキー	553 Kcal	15.5 g	15.2 g
			クレープイリチー・紅白汁		21.2 g				ごぼうサラダ・味噌汁				
			もも缶		18.9 g				りんご				
16	木	牛乳 バナナ	ジュージー・しゅうまい	牛乳 せんべい	580 Kcal	29	水	牛乳 ジャコトースト	五目ごはん・肉団子	アシドミルク せんべい	595 Kcal	22.6 g	12 g
			白菜和え物・味噌汁		21 g				茹で野菜・春雨スープ				
			ゼリー		18.5 g				オレンジ				
17	金	牛乳 せんべい	ごはん・かぼちゃコロケ	りんごジュース せんべい	675 Kcal	30	木	牛乳 バナナ	ごはん(鶏そばろ・炒り卵)	牛乳 クラッカー	547 Kcal	20.3 g	15 g
			人参シリシリ・太平燕		21.3 g				コールスロー・めった汁				
			バナナ		18.9 g				みかん				
※献立は畑の都合上、変更することがありますが いつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場しています。						31	金	牛乳 ポーロ	ごはん・メンチカツ	幼児牛乳 せんべい	568 Kcal	19.8 g	15.2 g
									大根煮物・味噌汁		19.8 g		
									パイナップル		15.2 g		