きゅうしょくだより

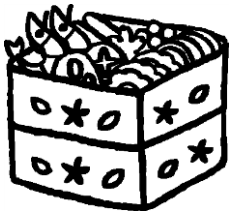
足近保育園　令和５年 12 月 25 日

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。

今月から３月までの給食では、年長児の卒園までに食べたいものアンケート（先日行いました）で上位にあがったものを献立に取り入れていきます☆

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。新型コロナウィルスも５類になり、今までの年末年始が戻ってきました☆素敵な年末と新年をお迎えください。

- 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
- 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。1/11 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。１月の給食は９日からです。新鮮な野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう！

成長期に必要な栄養素を賢くとろう！

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ろう

ポイント③たんぱく質はビタミンＢ群と一緒にとろう

ポイント④食物繊維は発酵食品と一緒にとろう

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？

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

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
9	火	牛乳 せんべい	ごはん・チーズハンバーグ ピーマン昆布炒め・味噌汁 りんご	牛乳 ビスケット	567 Kcal 19.2 g 18.2 g
10	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鰆の味噌焼き ポテトサラダ・味噌汁 みかん	アシドミルク せんべい	623 Kcal 23.8 g 18 g
11	木	牛乳 蒸しパン	きなこ・あんこ・しょうゆ餅 大根のそぼろ煮・味噌汁 プリン	牛乳 せんべい	641 Kcal 20.1 g 15.2 g
12	金	牛乳 ゼリー	ごはん・メンチカツ 茹で野菜・かき玉うどん オレンジ	ジョア せんべい	531 Kcal 25.5 g 9.7 g
15	月	牛乳 ボーロ	野菜カレー ごぼうサラダ・チーズ フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	569 Kcal 13 g 16.4 g
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭のタルタル焼き 白菜和え物・雑煮汁 りんご	ヨーグルト かみかみ昆布	561 Kcal 19.2 g 9.7 g
17	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・オーブン焼き 黒豆煮物・味噌汁 もも缶	牛乳 せんべい	616 Kcal 21.2 g 18.9 g
18	木	牛乳 バナナ	炒飯・しゅうまい 茹で野菜・春雨スープ ヨーグルト	幼児牛乳 ☆チーズトースト	580 Kcal 21 g 18.5 g
19	金	牛乳 せんべい	ゆかりごはん・かぼちゃコロッ こぎつねサラダ・太平燕 バナナ	りんごジュース せんべい	675 Kcal 21.3 g 18.9 g
22	月	牛乳 ボーロ	ごはん・鯖の味噌焼き 里芋煮物・味噌汁 りんご	ヨーグルト ミニせんべい	533 Kcal 19.4 g 12.7 g
23	火	牛乳 バナナ	ごはん・ミートグラタン 茹で野菜・味噌汁 もも缶	牛乳 アップルパイ	537 Kcal 20.9 g 16.6 g
24	水	牛乳 せんべい	ごはん・味噌おでん 肉団子・茹で野菜 ゼリー	幼児牛乳 ☆じゃがいも餅	555 Kcal 23.7 g 18.1 g
25	木	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭の塩こうじ焼き バンサンスー・味噌汁 みかん	アシドミルク せんべい	518 Kcal 26.1 g 7.7 g
26	金	牛乳 豆乳餅	食パン・エビ寄せフライ ポパイサラダ・シチュー りんご	ジョア せんべい	517 Kcal 17 g 12.1 g
29	月	牛乳 ボーロ	ごはん・鰆の梅マヨ焼き 肉じゃが・なめこ汁 オレンジ	ヨーグルト ミニせんべい	544 Kcal 19.9 g 12.7 g
30	火	牛乳 ビスケット	ごはん・グリルチキン クーブイリチー・そうめん汁 バナナ	牛乳 せんべい	553 Kcal 15.5 g 15.2 g
31	水	牛乳 ジャコトースト	五目おこわ・厚焼き玉子 茹で野菜・味噌汁 ヨーグルト	幼児牛乳 ☆マシュマロおこし	595 Kcal 22.6 g 12 g

※献立は畑の都合上、多少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ます。