



きゅうしょくだより



足近保育園 令和5年11月27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、さくら組が毎の苗植えのお手伝いをしてくれました。今年は初の試みとして芋ほり参観、そして数年ぶりに祖父母参観も開催しました。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。

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、12/22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、銀杏など）を食べると運氣が上がると言われています。「ん」のつく食べ物を食べて運氣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	1g
Aしょうゆ	1.5g
A酢	2g
Aごま油	0.1g

- 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。

栄養士のブログでは畑の様子や食育活動、給食にまつわるエピソード等を掲載中☆ コメントや意見などもどんどんお寄せくださいね。



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
1	金	牛乳 ミルク餅	ごはん・チーズはんぺんフラ 春雨サラダ・かきたま汁 オレンジ	ジョア せんべい	521 Kcal 14.5 g 11.2 g	15	金	牛乳 バナナ	ごはん・八宝菜 蒸かし芋・かぶの浅漬け みかん	幼児牛乳 せんべい	511 Kcal 16.4 g 8.4 g
4	月	牛乳 せんべい	ごはん・豚小間チャプチェ かぶの梅和え・味噌汁 りんご	ヨーグルト せんべい	519 Kcal 16 g 11.3 g	18	月	牛乳 せんべい	パン・ジャム・豆腐ハンバー キャベツサラダ・ミネストローネ もも缶	ヨーグルト せんべい	490 Kcal 20.9 g 12.1 g
5	火	牛乳 ビスケット	ごはん・グリルチキン マカロニサラダ・すまし汁 ヨーグルト	牛乳 ボーロ	526 Kcal 19.5 g 12.6 g	19	火	牛乳 豆乳餅	ごはん・グラタン 小松菜胡麻和え・味噌汁 ゼリー	牛乳 おにぎりせんべい	526 Kcal 16.4 g 9.2 g
6	水	牛乳 バナナ	ごはん・味噌おでん 茹で野菜・しゅうまい みかん	幼児牛乳 ☆さつまいもケー キ	533 Kcal 18.1 g 14.7 g	20	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鯖のみそ焼き きんぴら・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 ☆じゃこトースト	533 Kcal 25.8 g 16.1 g
7	木	牛乳 ヨーグルト	ごはん・鮭のタルタル焼き ごぼうサラダ・中華スープ バナナ	牛乳 米粉のカップケー キ	511 Kcal 20 g 13.3 g	21	木	牛乳 ボーロ	ごはん・焼肉風炒め物 ごま和え・澄まし汁 りんご	カップでヤクルト せんべい	526 Kcal 16.8 g 18.3 g
8	金	牛乳 蒸しパン	ごはん・星のコロッケ ピーナツ和え・さつま汁 柿	ジョア スズスナック	525 Kcal 15.2 g 8.2 g	22	金	牛乳 せんべい	ごはん・かぼちゃひき肉フラ ピーナツ和え・味噌汁 バナナ	幼児牛乳 クリスマスデザー ト	514 Kcal 13.5 g 16 g
11	月	牛乳 ビスケット	チャーハン・肉団子 ふかし芋・春雨スープ りんご	牛乳 せんべい	526 Kcal 15.1 g 15.8 g	25	月	牛乳 クラッカー	ごはん・星のハンバーグ 大根とツナの煮物・きのこ汁 オレンジ	牛乳 ドーナツ	511 Kcal 19.4 g 16.7 g
12	火	牛乳 ゼリー	ごはん・鯖味噌焼き かぶの浅漬け・そうめん汁 オレンジ	幼児牛乳 ☆おにまんじゅう	519 Kcal 21.4 g 10.8 g	26	火	牛乳 ビスケット	二色ごはん（そぼろ・炒り卵 ナムル・味噌汁 りんご	ヨーグルト ミニせんべい	520 Kcal 18.6 g 12.6 g
13	水	牛乳 せんべい	ごはん・クリームコロッケ ピーナツ和え・団子汁 柿	アシドミルク ハーベスト	523 Kcal 14.4 g 13.2 g	27	水	牛乳 ホットケーキ	ごはん・鯖の味噌煮 ピーナツ和え・味噌汁 ゼリー	幼児牛乳 ☆クッキー	524 Kcal 20 g 16.4 g
14	木	牛乳 せんべい	豆のカレー ツナサラダ・チーズ フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー	534 Kcal 18.9 g 18.1 g	28	木	牛乳 せんべい	ごはん・麻婆豆腐 ポテトサラダ・おかか和え りんご	りんごジュース せんべい	523 Kcal 14 g 12.3 g