



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 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
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	529 Kcal 19 g 16.1 g	22	月	牛乳 ポーロ	ゆかりごはん・鯖のみそ焼き 大根煮物・味噌汁 りんご	ヨーグルト せんべい	520 Kcal 19.8 g 12 g
10	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鯖のみそ焼き ポテトサラダ・味噌汁 みかん	アシドミルク せんべい	523 Kcal 19.4 g 13.5 g	23	火	牛乳 バナナ	ごはん・ミートグラタン 浅漬け・味噌汁 もも缶	牛乳 クレープ	517 Kcal 18.7 g 12.8 g
11	木	牛乳 蒸しパン	きなこ・あんこ・しょうゆ餅 大根そぼろ煮・味噌汁 プリン	牛乳 せんべい	545 Kcal 16.3 g 9.5 g	24	水	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭の塩こうじ焼き パンサンスー・味噌汁 みかん	アシドミルク せんべい	513 Kcal 22 g 6.3 g
12	金	牛乳 ゼリー	ごはん・メンチカツ おかか和え・かき玉うどん オレンジ	ジョア せんべい	530 Kcal 20.4 g 12.9 g	25	木	牛乳 せんべい	ごはん・味噌おでん つくね・おかか和え りんご	幼児牛乳 ☆じゃがいももち	542 Kcal 20 g 13.9 g
15	月	牛乳 ポーロ	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	527 Kcal 17.7 g 16.3 g	26	金	牛乳 豆乳餅	食パン・海老寄せフライ ピーナツ和え・シチュー みかん	ジョア せんべい	519 Kcal 21.2 g 14.6 g
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん・鮭のタルタル焼き 白菜ピーナツ和え・雑煮汁 りんご	ヨーグルト かみかみ昆布	514 Kcal 21.4 g 10.8 g	29	月	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖の梅マヨ焼き じゃがいも煮物・なめこ汁 オレンジ	ヨーグルト せんべい	540 Kcal 22.2 g 17.1 g
17	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・オープン焼き 黒豆煮物・味噌汁 もも缶	牛乳 せんべい	531 Kcal 21.4 g 15.8 g	30	火	牛乳 ビスケット	ごはん・グリルチキン クレープイリチー・そうめん汁 バナナ	牛乳 せんべい	536 Kcal 20.4 g 11.8 g
18	木	牛乳 バナナ	チャーハン・しゅうまい 茹で野菜・春雨スープ 浅漬け・ヨーグルト	リンゴジュース せんべい	524 Kcal 14 g 9.3 g	31	水	牛乳 じゃこトースト	五目おこわ・厚焼き玉子 おかか和え・味噌汁 ヨーグルト	幼児牛乳 ☆マシュマロおこし	535 Kcal 21.7 g 17.2 g
19	金	牛乳 せんべい	ごはん・かぼちゃコロッケ こぎつねサラダ・太平燕 りんご	牛乳 ☆チーズトースト	538 Kcal 20 g 15 g						

※献立は畑の都合などにより変更になることがあります。ご理解、ご協力をお願いします。