



きゃうしゅくだより



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 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
6	月	牛乳 せんべい	ごはん・チキントマト煮 ポテトサラダ・かき玉汁 りんご	牛乳 ドーナツ	535 Kcal 20.6 g 18.2 g	20	月	牛乳 ミルク餅	ごはん・鯖のカレー焼き キャベツ胡麻和え・味噌汁 りんご	ヨーグルト ミニせんべい	497 Kcal 18.6 g 13.9 g
7	火	牛乳 ジャムサンド	七草ごはん・鯖のタルタル焼き 大根煮物・味噌汁 みかん	アシドミルク 蒸かし芋	520 Kcal 19.5 g 11.5 g	21	火	牛乳 バナナ	ごはん・麩チャンプル こぶき芋・味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	533 Kcal 23.2 g 15.7 g
8	水	牛乳 ボーロ	ごはん・ハンバーグ マカロニサラダ・味噌汁 プリン	牛乳 せんべい	566 Kcal 17.9 g 21.9 g	22	水	牛乳 せんべい	ごはん・味噌おでん 厚焼き玉子・ピーナツ和え 手作りゼリー	幼児牛乳 ☆チーズトースト	546 Kcal 19.3 g 14.1 g
9	木	牛乳 蒸しパン	シーフードカレー キャベツサラダ・チーズ フルーツゼリー	幼児牛乳 ☆アップルパイ	546 Kcal 16.3 g 13.7 g	23	木	牛乳 ビスケット	ごはん・すき焼き風煮物 蒸かし芋・味噌汁 みかん	牛乳 せんべい	543 Kcal 22.3 g 13 g
10	金	牛乳 ゼリー	ごはん・チキンカツ 黒豆煮物・かき玉うどん オレンジ	ジョア せんべい	536 Kcal 22.9 g 13.9 g	24	金	牛乳 ボーロ	食パン・唐揚げ ポパイサラダ・コーンスープ バナナ	ジョア せんべい	525 Kcal 22.4 g 12.1 g
14	火	牛乳 ビスケット	ごはん・オープン焼き 白菜胡麻和え・味噌汁 りんご	幼児牛乳 ☆ドーナツ	545 Kcal 20.4 g 16.5 g	27	月	牛乳 せんべい	ごはん・鯖の梅マヨ焼き じゃがいも煮物・ソーキそば ヨーグルト	幼児牛乳 ☆マシュマロおこし	579 Kcal 22.8 g 15.8 g
15	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鯖の味噌焼き 切り昆布煮物・紅白汁 もも缶	ヨーグルト かみかみ昆布	495 Kcal 21.6 g 11.7 g	28	火	牛乳 ビスケット	ごはん・生姜焼き ごぼうサラダ・味噌汁 りんご	牛乳 焼き芋	535 Kcal 16.7 g 15.7 g
16	木	牛乳 バナナ	昆布ごはん・しゅうまい 白菜ピーナツ和え・味噌汁 ゼリー	牛乳 せんべい	563 Kcal 20.2 g 18.7 g	29	水	牛乳 ジャコトースト	五目ごはん・肉団子 おかか和え・春雨スープ オレンジ	アシドミルク せんべい	543 Kcal 18.1 g 7.9 g
17	金	牛乳 せんべい	ごはん・かぼちゃコロケ 人参シリシリ・太平燕 バナナ	りんごジュース せんべい	548 Kcal 13.9 g 11.9 g	30	木	牛乳 バナナ	ごはん（鶏そぼろ・炒り卵） コールスロー・めった汁 みかん	牛乳 クッキー	548 Kcal 21.1 g 18.3 g
			※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 ボーロ	ごはん・メンチカツ 大根煮物・味噌汁 パイナップル	幼児牛乳 ビスケット	531 Kcal 19.1 g 18.3 g