



今年も残りわずかとなりました。12月は陰暦で「師走」といいます。師走の語源には「師匠の僧(お坊さん)がお経をあげるために走り回った月」「年が果てる意の年果つ(としはつ)が変化したもの」などいろいろな説があるそうです。今月は一年間のしめくりと新年を迎える準備で行事も多い月です。

◎今月の食育予定◎

<17日 誕生会>

ゆかりご飯、チキンカツ、マカロニサラダ・・・、おやつはいちごのケーキでお祝いをします。



<24日 クリスマス会>

ツリーミートローフとリース風サラダ、毎年恒例の噴水フールーツポンチを作ります☆☆☆

ほうれん草や白菜などの葉物や、大根、牛蒡れんこんなど根菜類が美味しい季節です。煮物などでたくさん取れると良いですね。

12月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	574kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	259mg
	平均値	579kcal	19.4g	21.6g	1.6g	248mg

冬場の食中毒に注意

冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が発生しやすい季節です。感染者が調理をした食品を食べた場合や飛沫による感染が起こりやすいので、園では十分に注意しています。ご家庭でも手洗い、加熱調理などを心がけてください。下痢・嘔吐の症状が

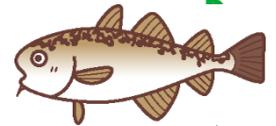


あるときは水分補給をしっかりとこない、医療機関で早めに受診しましょう。

旬の食材
タラ

漢字では「鱈」とあらずように、雪の降る寒い季節が旬の白身魚。

淡白な味わいはなべ物などに適しており、柔らかくくせがないので、離乳食の赤ちゃんから親しむことができます。



す。タラは日持ちがしないので、「棒ダラ」という干物にして保存食にされてきました。棒ダラの煮付けは、関西地方ではおせち料理に欠かせない一品となっています。

★忙しい日の食事づくりの工夫★

★ 具たくさん汁物を！！味噌汁、豚汁、けんちん汁、シチュー、野菜スープ！！

- ・ トマトのホール缶を使って、ソーセージ、キャベツ、玉葱などを加えてトマト煮込みスープ
- ・ つくりおきして、こんなアレンジ！ シチューに冷凍ごはんを入れてリゾット風に！

★ ひと鍋で肉も野菜も入ってる料理！！

- ・ フライパンで野菜炒め、ジャーマンポテト、キャベツと豚肉のオイスターソース炒め！
- ・ 中華風に野菜とカニ缶などを炒め、味を整えて、片栗粉でとろみをつける。

★かぜに負けない体力づくり★

→寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。

→かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。

→体の芯からあたたまる食事をし、栄養をしっかりと体の中に摂り入れて、よく遊び、十分な睡眠をとって、生活リズムを整えます。



鶏のコーンフレーク焼き(4人分)

マヨドレ(日清、卵が入っていないマヨネーズ) 20g 醤油 10g
にんにく 少々 すりおろししょうが 少々 コーンフレーク(甘くないタイプ)約 100g



- ①鶏もも肉の水気をふき取り、一口に切る。
- ②鶏肉をビニール袋に入れ、マヨドレ、醤油、にんにく、しょうがを下味をつける。
- ③ ②に粗く砕いたコーンフレークをまぶす。
- ④180度のオーブンで中に火が通るまで15分～20分焼く。

～ふつうのマヨネーズでも大丈夫です。揚げないのでヘルシーで、衣に卵、小麦粉、パン粉を使わないのでアレルギーのある子どもも食べられます～



* 食育の取り組み *

* 誕生会の様子 *

11月の誕生会メニューは
若菜ご飯、エビフライ、和え物
かぶのスープ、バナナです♪



* おやつにうさぎの顔をしたアニマルポテトを作りました *

* 非常食のお話の後、試食しました *

かわいくておいしいよ!



日持ちするよう、カチカチになった真空パックに入っており、5年前に作られたスティック型のビスケットだよ～と話しました。そんな昔に作られたの～?とビックリしたような顔をしていましたが、とても美味しかったので、喜んで食べてくれました。

スイートポテトをビスケットの上に乗せ、目はラムネ、鼻はレーズン、耳は源氏パイでかわいく飾りました。