



給食だより

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

食事と健康

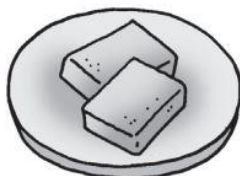
乾物を食べる

冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね

代表的な乾物

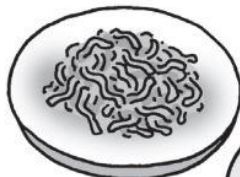
●高野豆腐

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、肉詰め。



●切干しだいこん

カルシウム、鉄分、ビタミンB₁・B₂が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。



●乾燥ひじき

食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。



●干しいたけ

うま味の成分、グアニル酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして。



●豆類

粒がそろい、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダで。



〈今月の食育予定〉



18日(木)・・・ぺったんぺったん、杵と臼を使ってお餅つきをします。前日には、もち米やお正月に飾る鏡餅のお話など、子ども達にお話をします。

20日(金)・・・誕生会です。ゆかりご飯、変わり春巻き、酢の物、すまし汁、フルーチェです。

24日(火)・・・クリスマス会ではケチャップライス、ローストチキン、マッシュポテトのリースサラダ、コーンスープ、クリスマスデザート、おやつには噴水フルーツポンチをします★☆☆25日(水)のおやつには一人ずつのミニツリーケーキをします。

冬至にかぼちゃ

1年の中で最も昼の時間が短い冬至。なんきん(かぼちゃ)は「ん=運」が2つ付く縁起のよい食べ物として冬至に食べられています。園では18(水)に冬至メニューとしてかぼちゃを使ったメニューをします。一般の冬至の日は12月21日です。



◎12月の平均値◎

エネルギー	560kcal
脂質	18.6g
たんぱく質	21.5g
カルシウム	239mg
食塩	1.8g

★★★☆☆ローストチキン(4人分)☆☆☆☆

鶏手羽元10本 つけ汁(濃口しょうゆ30cc 料理酒20cc みりん30cc 上白糖14g にんにく少量)

- ① 調味料を混ぜて、2時間ほどつけておく。
- ② 180℃に熱したオーブンで20分焼く。(園では、0歳～2歳児クラスは食べやすいように、もも肉を焼いています。)



食育の取り組み



ぼら組はクッキングでお弁当を作りました！3色のおにぎりをにぎり、おかずを好きなようにつまめました！



ひまわり組、玉葱の皮むき、ピーマンの種取り、キャベツをちぎって、おやつ焼そばに入れました♪



給食で使うれんこんを見せました

↑とっても長いね～！！

↑力持ちだね～！！



黒糖蒸しパンのおやつです。

黒砂糖や、白い砂糖を見せました

みずあめは知ってる～！

