



12月の食育だより



★今月のテーマ

笑顔で食べる

★今月の目標

楽しい雰囲気でお友達と楽しく食べる

本格的な寒さがやってきました。寒さに負けないように、しっかり食べて元気に過ごしましょう。12月のテーマは、【笑顔で食べる】です。子どもは、その日の記憶を良い経験として脳裏に刻んでいき、自己の成長と、考える力を成長させていきます。美味しい記憶、楽しく笑顔で食べた記憶、友達と会話した記憶を、無意識のうちに脳裏とその小さな身体全体に刻み込みます。幼児期の園児にとって大事なものは、何よりも「楽しく笑顔で食事」ができ、「美味しい食事に対する喜びを感じる」ことです。ご家庭でも、好き嫌いをしなかなかに食べない、じっとして食べることができないなど、食事の問題も多々あるかとは思いますが、子ども達が笑顔で食べることができるよう長い目で見守り、「美味しいね」などの優しい言葉かけや、個人差に応じた配慮、働きかけを行いながら、楽しい食事の環境を整えていきましょう。

旬の食材

小松菜、ほうれん草、大根、白菜、かぶ、ごぼう、里芋、みかん、牡蠣、たら、ぶり、かに
※根菜には、体を温める効果があります。ご家庭でも、ぜひ取り入れてみてください。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。

朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

子どもと食育を楽しむコツ

1. きれいに、ちゃんとをもとめない
2. 効率の良さを求めない
3. 子供の集中力は10分程度
4. 初めての感動を思い出す
5. 触って、匂いをかいで、味見も楽しむ
6. 子供は遊びが大好き



園の畑で採れたさつまいもで焼き芋をしました◎



冬至

冬至は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日。今年は12月22日にあたります。冬至にはゆず湯に入ってカボチャを食べるのが伝統。野菜の不足する冬に栄養のあるカボチャを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。カボチャは免疫力アップに欠かせない食材です。ぜひご家庭でも食べてみてください。



12月の給食献立表

令和5年12月1日発行
田原児童園

| 曜日 | 行事 | 朝のおやつ (牛乳が付きます) | お昼 (未満児は白御飯が付きます) | おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります) | |
|------|------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 1 金 | もちつき大会 | ビスケット | クリームシチュー 野菜炒め | ㊟きなこもち ㊤きなこ団子 牛乳 | |
| 2 土 | | ウエハース | チキンカレー バナナ・牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 4 月 | 手作りクッキング (ふじ) | せんべい | 春雨スープ 蓮根の金平 | ★スイートポテト 牛乳 | バター・卵 |
| 5 火 | | バナナ | 鶏つくねの甘辛煮 パンサンスー | ★みたらし団子 スキムミルク | |
| 6 水 | | スティックパン | 魚のフリッター 和風サラダ | ★フルーツポンチ 牛乳 | 桃・蜜柑・バナナ・パイナップル |
| 7 木 | | バナナ | 麻婆豆腐 春雨の五目炒め | ★じゃこトースト スキムミルク | 食パン・マヨネーズ |
| 8 金 | 成道会 | ビスケット | 豚汁 ピーナッツ和え | ★胡麻クッキー 牛乳 | 薄力粉・卵・バター・胡麻 |
| 9 土 | | ウエハース | 洋風かき玉汁 バナナ・牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 11 月 | | せんべい | ハヤシカレー フレンチサラダ | ★バナナケーキ スキムミルク | ミックス粉・バナナ・牛乳 |
| 12 火 | 体育教室 | バナナ | 魚のマヨネーズ焼き 天ぷらと蒟蒻の炒め物 | プリン・せんべい 牛乳 | プリン |
| 13 水 | | ビスコ | オランダ風煮 ジャコ入りサラダ | ★芋饅頭 牛乳 | |
| 14 木 | 誕生会 | コーンフレーク | ささみカツ・ナポリタン・ ブロッコリー・ゼリー | ★ケーキ 牛乳 | 薄力粉・バター・卵・ホイップクリーム |
| 15 金 | | ビスケット | ハンバーグ ごまねーず和え | ★大学芋 スキムミルク | 胡麻 |
| 16 土 | 報恩講 | ウエハース | 厚揚げの野菜あんかけ バナナ・牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 18 月 | | せんべい | コーンシチュー キャベツオムレツ | ★きな粉マカロニ 牛乳 | きな粉・マカロニ |
| 19 火 | | バナナ | 魚のカレームニエル ほうれん草のソテー | ★ドーナツ スキムミルク | ミックス粉・卵・牛乳 |
| 20 水 | | スティックパン | 五目味噌汁 ひじきの煮物 | ★焼き芋 牛乳 | |
| 21 木 | おにぎりデー | コーンフレーク | チキン南蛮 菜焼き・ゼリー | ★ジャムサンド 牛乳 | 食パン・苺ジャム |
| 22 金 | 避難訓練 | ビスケット | 肉じゃが 酢の物 | ★小倉蒸しパン スキムミルク | ミックス粉・牛乳 |
| 23 土 | | ウエハース | ポークカレー・バナナ 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 25 月 | 交通安全教室 | せんべい | 豚肉の生姜焼き 三色炒め | ★クッキー 牛乳 | 薄力粉・卵・バター |
| 26 火 | 体育教室 | バナナ | 鶏の照り焼き 五目金平 | せんべい・牛乳 ㊟いりこ㊤じゃこ | |
| 27 水 | | ビスコ | 魚の味噌煮 卵の花和え | ★手作りパン スキムミルク | 強力粉・バター・卵 |
| 28 木 | 終業式 | バナナ | 豚カツ キャベツの胡麻酢和え | ★ミックスゼリー 牛乳 | 寒天・果樹 100%ジュース |
| 29 金 | | | 《休園》 | | |
| 30 土 | | | 《休園》 | | |
| 31 日 | | | 《休園》 | | |

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様)

※ ★印は手作りおやつです。

◎ 以上児は、14日 誕生会、21日 おにぎりデーは、家庭より「おにぎり」をお願いします。

1ヶ月平均栄養素量

| 《未満児(主食込み)》 | | 《以上児(主食なし)》 | |
|-------------|----------|-------------|----------|
| エネルギー | 520 kcal | エネルギー | 465 kcal |
| たんぱく質 | 21.6 g | たんぱく質 | 20.0 g |
| 脂質 | 21.0 g | 脂質 | 19.8 g |