



給食だより

【今月の目標】
寒さに負けず
丈夫な身体を作る

2021年12月23日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
4	火	お楽しみ弁当 (加工食品も必ず火を通しましょう)	お茶 ウエハース	お茶 だいだいのムース	せんべい
5	水	煮込みハンバーグ プロッコリーと人参のマヨネーズ添え かぶの味噌汁	お茶 ベビーせんべい	ミルク 一口せんべい	白い風船
6	木	白身魚の胡麻フライ 小松菜とうす揚げの煮浸し 大根とネギの味噌汁 ふりかけ	牛乳 塩せんべい	お茶 フルーツ杏仁	南瓜せんべい
7	金	★七草粥 だし巻き卵 じゃが芋のそぼろ煮 りんご (ご飯はいりません)	牛乳 お米ボーロ	ミルク ビスコ	塩せんべい
8	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
10	月	成人の日			
11	火	鯖の味噌煮 ほうれん草の胡麻和え さつま芋の味噌汁 みかん	牛乳 お子様せんべい	ミルク 紫芋チップ	わかめチップ
12	水	すき焼き風煮 しらす入り胡瓜の酢の物 かき卵汁	牛乳 ポテトせんべい	ミルク 小魚せんべい	お子様えびせん
13	木	ささみカツ スパゲティケチャップ炒め 根菜スープ	牛乳 プチクッキー	ミルク チーズ蒸しパン	卵せんべい
14	金	★ポークカレーシチュー 福神漬け フルーツミックス	牛乳 卵せんべい	お茶 ヨーグルト	小魚せんべい
15	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
17	月	食育の日 お楽しみ弁当 (お子様が食べられる量を詰めましょう)	牛乳 米粉クッキー	お茶 黄粉おはぎ	ウエハース
18	火	鮭のキャベツフライ 小松菜のお浸し のっぺい汁	牛乳 カルマフふわせん	ミルク たべっこベビー	雑穀クッキー
19	水	ジャーマンポテト 胡瓜と人参のドレッシング和え あっさりスープ 味噌汁海苔	牛乳 卵ボーロ	ミルク 南瓜せんべい	ビスケット
20	木	プレーンオムレツ 人参とじゃが芋のきんぴら 切り干し大根とわかめの味噌汁 みかん	牛乳 野菜家族	ミルク 揚げせんべい	Ca せんべい
21	金	豚肉の甘酢炒め 南瓜の含め煮 チンゲン菜とはんぺんのすまし汁	牛乳 お子様えびせん	ミルク 雑穀クッキー	星たべよ
22	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
24	月	鮭のムニエル 白菜のお浸し うどん入りすまし汁	牛乳 ビスケット	ミルク きな粉せんべい	南瓜せんべい
25	火	パンの日 パン いちごジャム マカロニサラダ ウインナー入り野菜のカレーソテー ジュリアンスープ	牛乳 小魚家族	ミルク ロールケーキ	ぱりんこ
26	水	★ハヤシシチュー コーン入りキャベツサラダ みかん	牛乳 ミニクッキー	ミルク 星たべよ	ビスコ
27	木	鶏肉の唐揚げ キャベツのおかか煮 豆腐のすまし汁	牛乳 白い風船	お茶 りんご羊羹	ウエハース
28	金	赤魚の煮付け スティック胡瓜 豚汁 スライスチーズ	牛乳 南瓜せんべい	ミルク たべっこベビー	塩せんべい
29	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
31	月	里芋入りおでん 煮干しの甘露煮 バナナ	牛乳 きな粉ウエハース	ミルク Ca せんべい	きな粉せんべい

食育活動 (状況をみながら行いたいと思います)

7日 七草の話をします

(七草粥の為、3~5歳児のご飯も園で出すのでいりません)

17日 もちつきごっこ (2~5歳児)

25日 パンの日 (ご飯はいりません)

★マークの日はスプーンを持参ください (3~5歳児)

延長保育、土曜日のおやつが変更になる場合はお知らせ致します



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】
北海道・青森・茨城・長野・千葉
岐阜・石川・福井・愛知・静岡
高知・愛媛・徳島・福岡・宮崎
熊本・鹿児島・フィリピン



食育だより

1月は寒さが厳しく、体調を崩しやすくなります。年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期です。また、寒さからも体力を奪われます。生活リズムと食事を整えて今年も元気いっぱい過ごしましょう。

丈夫な体をつくる食べ物

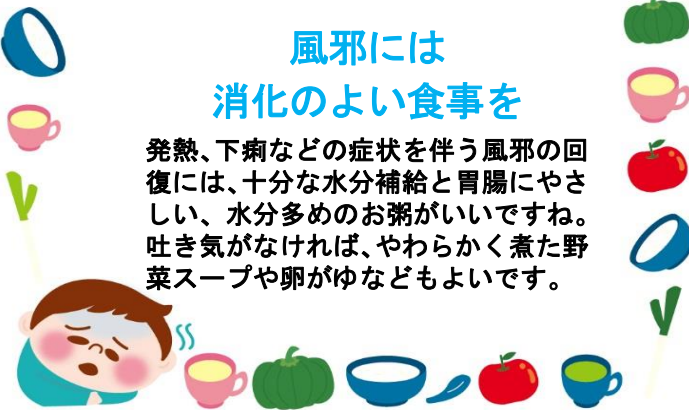
病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

- ①温かい食べ物を食べて、血液の循環を良くする
 - ②朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂る
 - ③毎日の食事にはたんぱく質を多く含む食品をバランスよく入れる
(主食・主菜・副菜が別々になっていなくても、1皿の中にそれぞれの働きをもつ食材が入っていればO)
 - ④野菜や果物からビタミンを摂取
- ※冬の時期は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



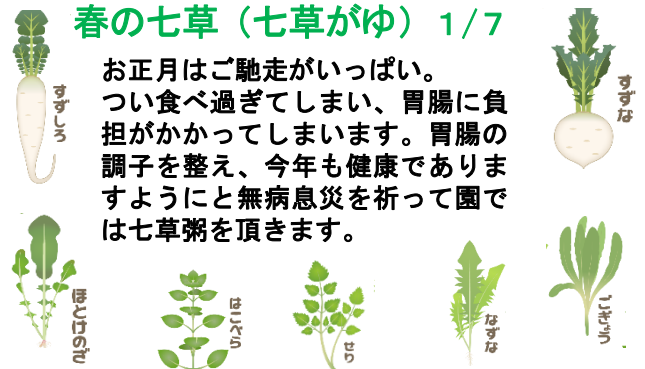
風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい、水分多めのお粥がいいですね。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどもよいです。



春の七草（七草がゆ） 1/7

お正月はご馳走がいっぱい。つい食べ過ぎてしまい、胃腸に負担がかかってしまいます。胃腸の調子を整え、今年も健康でありますようにと無病息災を祈って園では七草粥を頂きます。



クリスマスケーキ(12/20)

給食者が手作りケーキにイチゴなどで可愛くデコレーションしました。おやつの中には子ども達も喜んで食べていました。



食育集会(お箸の使い方について)

紙芝居でお箸の使い方について話をしました。チラシで作った箸を使って正しい箸の持ち方の練習もしました。

