

12月の給食だより

【今月の目標】
同じ物ばかりを食べないで
交互食べをしよう

2022年11月30日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	木	おたのしみべんとうのひ (子供の食べれる量を入れて下さい。 ミニトマト等は窒息防止の為、食べやすくカットして下さい。)	牛乳 卵ボーロ	ジュース ぱりんこ	ビスケット
2	金	じゃがいもいりおでん きざみなつとう スティックきゅうり みかんかんそえ	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ビスケット	しょうゆせんべい
3	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	おちゃ せんべい	
5	月	あかうおのにつけ ばいんいりキャベツサラダ ぶたじる	牛乳 ほうれん草の煎餅	ミルク しおせんべい	ミニクッキー
6	火	わかとりのからあげ もやしとこまつなのソテー マカロニスープ	牛乳 黄粉ウエハース	おちゃ みずようかん	ソフトせんべい
7	水	ベーコンいりジャーマンポテト コーンいりはるさめのすのもの あっさりスープ あじつけのり	牛乳 Caせんべい	ミルク マリービスケット	ウエハース
8	木	カレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 ミニクッキー	ミルク おこさまえびせん	しおせんべい
9	金	しろみさかなのフライレモンそえ にんじんいりいんげんのごまあえ さつまいものみそしる	牛乳 たまごせんべい	おちゃ やさいせんべい	カルシウム せんべい
10	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	おちゃ クッキー	
12	月	ハヤシシチュー ボイルキャベツとじゃがいものごまあえ りんご	牛乳 お米ボーロ	ジュース さらだせんべい	ビスケット
13	火	さけのムニエルタルタルソース ほうれんそうとコーンのソテー かぶとにんじんのみそしる	牛乳 カルマグふわせん	おちゃ やきいも	おこさまえびせん
14	水	やさしいりにくだんご カレーふうみすパゲティいため こんさいスープ	牛乳 マンナビスケット	おちゃ こさかなせんべい	きなこせんべい
15	木	あっさりチャーハン ポテトとおこめのささみカツ トマト ちゅうかふうスープ	牛乳 塩せんべい	ミルク さつまいものタルト	たまごせんべい
16	金	ぶたにくとりんごソースいため うすあげとこまつなのにびたし わかめとたまねぎのみそしる	牛乳 卵ボーロ	ミルク かぼちゃせんべい	ビスコ
17	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	牛乳 ビスケット	おちゃ せんべい	
19	月	おたのしみべんとうのひ しょくいくのひ (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい)	牛乳 小魚家族	カルピス クリスマスケーキ	ミニクッキー
20	火	まーぼーどうふ やさいいりむししゅうまい スティックきゅうり	牛乳 ウエハース	ミルク あげせんべい	こさかなせんべい
21	水	さばのみそに にんじんいりキャベツのゆかりあえ うどんいりすましじる	牛乳 お子様せんべい	ミルク カニビス	ウエハース
22	木	チキンライス もみのきハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー にんじんのあまに ジュリアンスープ カップデザート	牛乳 プチクッキー	おちゃ とうじなんきん	やさいせんべい
23	金	ウインナーソテー スライスチーズ ふゆやさいのミネストローネ みかん	牛乳 野菜家族	おちゃ ひじきいりあられ	かぼちゃせんべい
24	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	おちゃ ウエハース	おちゃ クッキー	
26	月	おこのみやき ほしふとわかめのすましじる みかん	牛乳 ベビーせんべい	おちゃ ヨーグルト	プチクッキー
27	火	ヒレカツ きゅうりのちゅうかあえ とうふとにんじんのみそしる トマト	牛乳 黄粉せんべい	ミルク たべっこベビー	ウエハース
28	水	パンのひ パン いちごジャム ツナいりカレーシチュー ふる一つみくす	牛乳 ビスケット	ジュース ほしたべよ	ビスケット

食育活動

19日 各クラスがクリスマスケーキを作ります。

22日 クリスマス会食

冬至の為、南京のぜんざいを食べます

26日 各クラスで職員がお好み焼きを焼きます(さくら組・うめ組・ひまわり組)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】
北海道 青森 茨城 千葉 長野
岐阜 愛知 静岡 富山 石川
福井 徳島 高知 愛媛 長崎
宮崎 アメリカ フィリピン

食育だより

日に日に空気が冷たく感じる季節になりました。子どもたちの吐く息も白くなりました。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。子どもたちは待ちきれない！といった様子で、毎日ワクワク・ソワソワだと思います。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。

かぜ予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日頃から、予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

かぜ予防6か条

- ①うがい、てあらい
- ②汗をかいたらすぐに着替える
- ③バランスの良い食事
- ④部屋の喚起と加湿
- ⑤規則正しい生活リズム
- ⑥人込みを避ける



12月22日は冬至の日

冬至とは1年の中で太陽が出ている時間が最も短い日です。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりといった習慣があります。冬至に「ん」がつく食べ物を食べると運がつくと言われ、冬至南京を食べる風習があります。栄養を付けたり、ゆず湯に入ったりして身体を温めましょう。こども園でも南瓜の入ったぜんざいを3時のおやつで食べます。



《10月、11月の食育活動の様子》

大きなブロッコリーに子どもたちはびっくりしていました。



きやべつちぎり、指先の力をつけてちぎったり、匂いをかいだりしていました。



かぶ、大根、人参、ねぎなどを使って野菜スタンプを楽しみました。



地域の方より新米を頂き給食でおにぎりを作り美味しそうに食べていました。



11/29に和食についての食育集会をしました。

「だし」はかつお節や昆布、煮干しから摂る事やおいしさを子ども達に伝え、和食についての話をしました。また、和食についてのクイズに挑戦し、みんな答えていました。「だし」の話を聞いて「これは、何でだしを摂ったの？」と聞いてくる子もいて、「おいしい」と食べていました。

