## きゅうしょくだより12月号

花輪さくら保育園

慌ただしい12月が始まりました。日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。ク リスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。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。

## 「まごわやさしいこ」って何だろう?

『まごわやさしいこ』とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材の 7品目の頭文字からできた言葉です。

お子さんに栄養バランスの良い料理を食べてもらいたいと思っていらっしゃる保護 者の方は多いのではないでしょうか。しかし毎日必要な栄養素をあれこれ計算すると なると、それ自体がストレスになってしまいます。そこで、『まごわやさしいこ』の 食材を料理に取り入れることにより、自然とバランスが良くなります。さらに低脂肪 かつ必要な栄養素は十分に含んでいますので、食生活が乱れがちな年末年始には最適 な食材です。



• • • 豆、大豆製品など



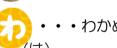








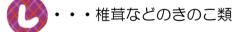
・ごまなどの種実類やナッツ類



• わかめなどの海藻類

全ての食材が必ず入っていなくても





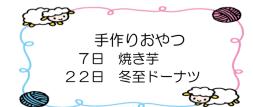






大丈夫!いずれかの食材が入るように 意識するとバランスが良くなってきま す。(みそ汁はどの食材でも取り入れ やすいです)

「今日の献立には、どの食材が入っ ているかな?」と親子で確認してみて はいかがでしょうか。





5日 おにぎり 21日 おにぎり







## 行 事 と 献



日	曜	行	事	昼食	3時	10時未満児
1	金			ポークチャップ スパゲティサラダ 生揚げとわかめのみそ汁	お茶お菓子	バナナ
2	土			ビビンバ丼風 さつま芋のバター煮 白菜とふのりのみそ汁	お茶 <u>お菓子</u> 果汁 お菓子	お茶 お菓子
3	日				002	002
4	月			マカロニグラタン 納豆和え 里芋とニラのみそ汁	ヤクルト お菓子	りんご
5	火			鮭フライ 切干大根煮 青梗菜のみそ汁	お茶	牛乳
6	水			豆腐ハンバーグ フレンチサラダ パンプキンシチュー	ヨーゲルト	バナナ
7	木			鶏の香味焼き ウインナー入りソテー キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 手作りおやつ	お茶お菓子
8	金			赤魚の西京焼き カレーきんぴら かぶとなめこのみそ汁 りんご	お茶お菓子	牛乳
9	土			具だくさん汁 大学かぼちゃ ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
10	日					
11	月			チキンカレー わかめサラダ バナナ	牛乳 お菓子	果汁
12	火			ひじき入りつくね焼き ブロッコリーサラダ 里芋としめじのみそ汁	ココア お菓子	オレンジ
13	水			ささみのマヨ磯辺フライ キャベツソテー 豆腐のみそ汁 みかん	年乳 お菓子	お茶 お菓子
14	木			ほっけの塩焼き パンプキンサラダ 豚汁	お茶お菓子	お菓子 牛乳
15	金			厚焼き玉子 じゃが芋のきんぴら 納豆 高野豆腐のみそ汁	ジョア お菓子	バナナ
16	土			具だくさん汁 大根サラダ ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
17	日					
18	月			ポテトコロッケ ひじきの炒め煮 なめこと豆腐のみそ汁	お茶 お菓子	牛乳
19	火			さばのカレームニエル 中華風春雨 大根と椎茸のみそ汁 みかん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
20	水			ナポリタン 照り焼きチキン 温野菜 コーンポタージュ りんご	お茶  ケーキ	牛乳
21	木			肉団子の甘酢あん おでん風煮物 玉子と二ラのみそ汁	牛乳 お菓子	バナナ
22	金			赤魚の醤油煮 ビーフンソテー キャベツと油揚のみそ汁 バナナ	お茶  手作りおやつ	ヨーグルト
23	±			すき焼き風 のり塩ポテト ほうれん草のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
24	日					
25	月			ポークカレー 星入りコールスロー フルーツヨーグルト	ヤクルト お菓子	果汁
26	火			鶏のりんご煮 マセドアンサラダ なめこのみそ汁 みかん	お茶 お菓子 スキムミルク	牛乳
27	水			千草焼き 鶏と大根の煮物 納豆 里芋と小松菜のみそ汁	lお菓子	お茶 お菓子 りんご
28	木			かぼちゃの天ぷら 白菜のごま和え 年越し具だくさん汁	お茶 お菓子	りんご
29	金					
30	土					
31	日					