

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。

「まごわやさしいに」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のでしょうか。しかし毎日必要な栄養素をあれこれ計算すると、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。

ま ・・・豆、大豆製品など		や ・・・野菜類	
ご ・・・ごまなどの種実類やナッツ類		さ ・・・魚や魚介類	
わ ・・・わかめなどの海藻類 (は)		し ・・・椎茸などのきのこ類	
		い ・・・いも類	
		こ ・・・米	

全ての食材が必ず入ってなくても大丈夫！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たいかがでしょうか。



未満児の主食

- 5日 おにぎり
- 21日 おにぎり
- 28日 うどん



行事と献立



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	果汁 お菓子	お茶 お菓子
3	日				
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 お菓子	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	ヨーグルト	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	牛乳 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	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	ヨーグルト 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 玉子とニラのみそ汁	牛乳 お菓子	バナナ
22	金		赤魚の醤油煮 ビーフンソテー キャベツと油揚げのみそ汁 バナナ	お茶 手作りおやつ	ヨーグルト
23	土		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	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	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
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				

手作りおやつ

- 7日 焼き芋
- 22日 冬至ドーナツ