

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8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が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。そういうときには『まごわやさしいこ』の食材を料理に取り入れると、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。

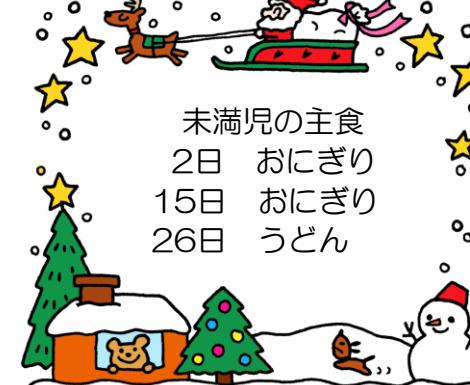
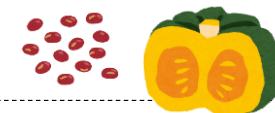
ま	…豆、大豆製品		や	…野菜類	
ご	…ごまなどの種実類やナッツ類		さ	…魚や魚介類	
わ (は)	…わかめなどの海藻類		し	…椎茸などのきのこ類	

全ての食材が必ず入っていない大丈夫！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います。(みそ汁はどの食材でも取り入れやすいためおすすめ)

「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。

今年の冬至は12月22日

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日です。北海道や東北地方では「いとこ煮」と呼ばれるかぼちゃと小豆を使った煮物が冬至に食べられ、かぼちゃで栄養を補給し、小豆で邪気を祓う意味があります。冬が厳しい地域では、保存性の高いかぼちゃと小豆を組み合わせた料理が定着しました。栄養と魔除けを兼ね備えたこの料理は、地域の知恵が詰まった冬至の定番食です。



行事と献立



日	曜	行 事	昼 食	3時	10時未満児
1	月		豚肉のかりん揚げ 納豆和え 芋とニラのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	火		チキンチャップ キャベツソテー 生揚げと玉子のみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
3	水		ひじき入りつくね焼き 温野菜 白菜としめじのみそ汁 みかん ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	木		チキンカレー レタスとりんごのサラダ フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
5	金		赤魚の西京焼き 中華風春雨 キャベツと油揚のみそ汁 りんご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	土		韓国風肉ごぼう かぼちゃの煮物 ほうれん草のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
7	日				
8	月		豆腐ハンバーグ 白菜とベーコンのサラダ なめことワカメのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
9	火		和風コロッケ 切干大根の炒め煮 青梗菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
10	水		鶏の漬け焼き ブロッコリーのごま酢和え ホワイトシチュー ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
11	木		千草焼き 豚もやしソテー 青のりふりかけ 大根のみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
12	金		さばのみそ煮 スパゲティサラダ 白菜とえのきのみそ汁 りんご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	土		具だくさん汁 三色なめ茸和え ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
14	日				
15	月		肉団子の甘酢あん キャベツのカレーソテー かぶと油揚のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
16	火		ほっけのみりん焼き パンプキンサラダ 豚汁 オレンジ ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
17	水		マカロニグラタン ひじきの炒め煮 なめこと豆腐のみそ汁 ごはん	バナナ	お茶 お菓子
18	木		ナポリタン フライドチキン ブロッコリーサラダ 野菜スープ みかん	お茶 ケーキ	果汁
19	金		さばのソース焼き ビーフンソテー 玉子とニラのみそ汁 りんご ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
20	土		具だくさん汁 大根マリネ ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
21	日				
22	月		厚焼き玉子 築前煮 納豆 小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
23	火		赤魚のフライ 野菜炒め 芋とわかめのみそ汁 みかん ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
24	水		鶏の香味焼き マセドアンサラダ ABCスープ 星プリン ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	木		ひき肉カレー チーズ入りコールスロー バナナ ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
26	金		かぼちゃの天ぷら 白菜のツナ和え 年越し具だくさん汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
27	土		芋と鶏のケチャップ煮 かぶナムル 生揚げとなめこのみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
28	日				
29	月				
30	火				
31	水				

