



今年も残り1か月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。寒さに負けない体をつくるには、好き嫌いせず、いろいろな食べものを食べることが大切です。

食事をしっかり食べて、強い体をつくり、元気に冬を過ごしましょう。

★今月の目標★ 病気に負けない体をつくりましょう

寒さに負けない体をつくるには？

好き嫌いなどで、偏った食生活をするとう、病気にに対する抵抗力が弱くなります。普段からいろいろな食品をバランスよく食べるようにこころがけましょう。



体を温めよう！

炭水化物には、熱をつくり、体を温める働きがあります。

【炭水化物を多く含む食品】
ごはん・めん類・いも類



脂質にも、炭水化物と同じ働きがありますが、摂り過ぎには気を付けましょう。

【脂質を多く含む食品】
油・バター・マヨネーズ



たんぱく質をとろう！

たんぱく質には、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあり、寒さに負けない体づくりに役立ちます。

卵、肉、魚だけでなく、豆腐などの大豆製品も、良質なたんぱく質を含みます。

【たんぱく質を多く含む食品】
卵・肉・魚・大豆製品

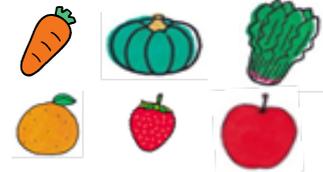


ビタミン類をとろう！

ビタミンAには、皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからの病原菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

ビタミンCには、風邪や寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

【ビタミンAやCを多く含む食品】
緑黄色野菜・果物



●冬至のかぼちゃ・ゆず●



冬至は一年で一番昼間が短い日です。冬至には、運を呼び込むために「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとするよいとされています。

保育園では、「かぼちゃ（=なんきん）のうま煮」とゆずを使った「かおり漬け」を提供します。この時期ならではのものを食べ、寒さに負けない体をつくりましょう。



●大晦日(おおみそか)の年越しそば●

一年の最終日を大晦日といいます。この日には、「年越しそば」を食べる習慣があります。保育園では、給食に「年越しそば」ならぬ、「年越しうどん」を提供し、この一年を締めくくります。※3歳以上児は主食をお持ちください。



<献立紹介>

れんこんのうま煮 ~4人分~



れんこん、にんじんは「ん」がつく食材。冬至に食べたい献立です！

(材料)		水	80ml
・油	適量	・砂糖	大さじ1
・鶏肉	80g	・しょうゆ	小さじ1と1/2
・れんこん	1節	A. 酒	小さじ1
・にんじん	1/3本	・塩	少々

- ① 鶏肉は一口大に切り、れんこんとにんじんは小さめの乱切りにする。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉、れんこん、にんじんを炒める。
- ③ ②にAを加えて柔らかくなるまで煮る。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富士山のおいしい食べ物』です。

12月は『さといも』を取り入れています。



12月のランチメニュー



食に興味をもってもらうため、今年度はAクラスの子どもたちが献立を考える取り組みをします。2カ月に1回、テーマに添ったメインメニューをなかよしグループごとに話し合って決めます。

テーマは…(6月)あかいもの (8月)めん類 (10月)さつまいもを使ったもの (12月)温かいもの (2月)ごはんもの です。お楽しみに！！



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンの
お買い物にいけます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園行事	午前おやつ	飲み物	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
								未満児	以上児	飲み物
1	木	生活発表会 Cクラス	ミレービスケット	牛乳		食パン	えごま入り野菜かき揚げ・マリネサラダ・ポテトスープ	星たべよ		牛乳
2	金		ぼたぼた焼	牛乳		ごはん	ウインナーソテー・チンゲンサイひたし・豆腐のうま煮	たべっこおやさい		牛乳
3	土		ハイハイ	お茶		食パン	ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・みかんゼリー・牛乳	プリンタルト		りんごジュース
5	月		かぼちゃポ-ロ	牛乳		ごはん	鮭の塩焼き・大豆サラダ・炊き合わせ	フルーツポンチ		お茶
6	火	生活発表会 Bクラス	ソースせんべい	牛乳		ごはん	豚肉の味噌焼き・ゆでキャベツ・厚揚げと野菜のあんからめ	ぶくじゃが		豆乳飲料
7	水		さくふわせんべい	牛乳		ピビンバ	わかめスープ・フルーツゼリー缶	クラッカー		牛乳
8	木	交通安全指導	ラングリー	牛乳		食パン	魚フライ・ごまドレッシングサラダ・じゃがいものトマトジュース煮	1才からの かっぱ	かっぱえび せん	牛乳
9	金	トリプレツ コンサート	ビスコ	牛乳		ごはん	鶏肉の照焼き・白菜漬・トマト・ひじき炒め煮	カルシウムせんべい		牛乳
10	土		お子様せんべい	お茶		食パン	りんごジャム・切れてるかまぼこ・ももゼリー・牛乳	メープルマフィン		グレープジュース
12	月	保育体験	ポーロ	牛乳		ごはん	さといもコロッケ・小松菜のごま和え・なめこのみそ汁	塩カラメルポテト		牛乳
13	火	災害時対応 訓練(津波)	にんじんせんべい	牛乳		食パン	アジフライ・大根サラダ・中華スープ	ぼたぼた焼		ココアミルク
14	水	親子サークル	のりものビスケット	牛乳		にしでんふりか けごはん	えびシューマイ・もやししょうゆ和え・肉じゃが・みかん	米粉のカップケーキ		牛乳
15	木	避難消火訓練	野菜ポーロ	牛乳		ごはん	鶏肉の空揚げ・和風粉ふきいも・卵のふわふわスープ	おこめリング		牛乳
16	金	保育体験	星たべよ	牛乳		食パン	豆乳クリームスパゲティ・鮭の照焼き・甘酢和え	古代米せんべい		牛乳
17	土		小魚家族	お茶		食パン	いちごジャム・魚肉ソーセージ・みかんゼリー・牛乳	りんごタルト		りんごジュース
19	月	身体計測	コーンのおほしさま	牛乳		カレーライス	コーン和え・トマト	ブルーベリーゼリー		お茶
20	火	保育体験	かぼちゃクッキー	牛乳		ごはん	かに風味オムレツ・ほうれんそうのごま和え・高野豆腐含煮	ハッピーターン		牛乳
21	水	親子サークル	クリケット	牛乳		ごはん	豚肉の生姜焼き・かおり漬・かぼちゃのうま煮	チョコイス		牛乳
22	木	クリスマス会 ケーキ作り	古代米せんべい	牛乳		ケチャップライス	星型ハンバーグ・ブロッコリーひたし・野菜スープ	クリスマスカップデ ザート(うさぎ組) クリスマスケーキ		充実野菜
23	金	保育体験 一号認定児終 業	毎日果実	牛乳		食パン	カレームニエル・いそ和え・豆乳シチュー・黄桃缶	ぱりんこ		牛乳
24	土		野菜ハイハイ	お茶		食パン	みかんジャム・切れてるかまぼこ・ももゼリー・牛乳	ガトーショコラ		グレープジュース
26	月		ウエハース	牛乳		ごはん	だし巻卵・華風和え・かぶのコンソメ煮	アンパンマンソフトせ んべい		ヤクルト
27	火		パンキンせんべい	牛乳		ごはん	鮭のマスタード焼き・ゆかり和え・れんこんのそぼろ煮	ミレービスケット		牛乳
28	水		こめせんべい	牛乳		たぬきうどん	鶏肉の塩こうじ焼き・水菜のごまだれ	やわらかえ びせんべい	白えびせ んべい	牛乳