

冬野菜は栄養がいっぱい

寒い季節、暖房や重ね着をすることで体の表面を温めることはできますが、体の中までは温まっています。体の中が温まっていないと、抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすく、治りにくくなります。

冬野菜の大根、かぶ、ねぎ、白菜などは寒くなると味がよくなります。それに加えてごぼう、里芋、れんこん、かぼちゃ、生姜などは体を中から温めてくれる作用があります。

野菜が苦手なお子さんも、汁物の具にしたり、カレー等の好きな料理に加えたりすると食べやすくなります。星型や花型など少し手を加えてあげると楽しく食べられるかもしれません。いろいろな料理に使用し、たくさん食べて、寒い冬を乗り越えましょう。



12月21日は冬至です

冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日です。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫がなかった時代、保存がきくかぼちゃは、ビタミン源として重宝する野菜でした。冬が本格化するこの時期に、かぼちゃを食べて、風邪等の病気を予防しようとする風習があったのです。



お買い物に行こう!



一緒に選んで、一緒に作ろう~

クリスマスなど、お楽しみの食事は、子どもと一緒に作って楽しみましょう!

お買い物から一緒に行くと、作る前からワクワクしますよ。一緒に選んだ食材を使って、簡単なサラダや、具だくさんのスープなど、ちぎったり、飾り付けたりするだけでも特別なごちそうになります。

クリスマスのからあげは、鶏肉と調味料をビニール袋に入れて、袋の上から子どもに揉んでもらうなどお手伝いでおいしさも倍増します!



スープ

サラダ

つくって  
みたーい!



からあげ



☆

日	曜	12月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
2	月	カレーシチュー、ドレッシングサラダ、トマト	牛乳 ビスケット	カレーライス 牛乳、チーズ
3	火	鶏肉のマーメレード煮、コロコロスープ ブロッコリーと卵のサラダ	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、りんご
4	水	チキンカツ、パンプキンサラダ、白菜スープ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ウエハース
5	木	魚の味噌煮、源平なます、味噌汁	牛乳 フライドポテト	ごはん 牛乳、ポーロ
6	金	江戸っ子煮、小松菜のごま和え、みかん	牛乳 メープルマフィン	ごはん 牛乳、せんべい
7	土	雑炊、牛乳、チーズ		野菜ジュース、ビスケット
9	月	さつまいもと青菜のクリーム煮、ひじきサラダ トマト	くだものゼリー ウエハース	パン 牛乳、ポーロ
10	火	白味噌ポトフ、小松トマトの梅スパサラダ チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ビスケット
11	水	酢豚、かきたまスープ、みかん	ジョア クラッカー	わかめごはん 牛乳、ウエハース
12	木	豚肉とれんこんの炒め物、ごま酢和え、すまし汁	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ごはん 牛乳、バナナ
13	金	魚の煮付け、納豆和え、味噌汁	牛乳 ビスケット	ごはん ヨーグルト
14	土	スパゲティナポリタン、ヨーグルト		牛乳、せんべい
16	月	ビーフシチュー、きゅうりの昆布あえ みかん	牛乳 マカロニきなこ	パン 牛乳、ポーロ
17	火	魚の香り揚げ、チキンサラダ チンゲン菜のスープ	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、バナナ
18	水	豚肉と大豆の磯煮、ツナサラダ、チーズ	牛乳 せんべい	ごはん ヨーグルト
19	木	カレーピラフ、鶏の唐揚げ、ちりじゃこサラダ わかめスープ	牛乳 ケーキ	カレーピラフ 牛乳、ウエハース
20	金	かぼちゃのそぼろ煮、ちくわの磯部揚げ キャベツの即席漬け	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、せんべい
21	土	卵うどん、ヨーグルト		ジョア、クラッカー
23	月	ローストチキン、ブロッコリーサラダ、トマト 大根スープ	牛乳 ケーキ	ごはん 牛乳、チーズ
24	火	魚のカレー揚げ、トマトのバジルサラダ 卵スープ	くだものゼリー ウエハース	ゆかりごはん 牛乳、バナナ
25	水	筑前煮、バンサンスー、みかん	牛乳 大学いも	ごはん 牛乳、せんべい
26	木	大豆ハンバーグ、粉ふきいも、豚汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、ポーロ
27	金	年越し肉うどん、ひじきときゅうりの和え物 チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ビスケット
28	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、ウエハース
30	月	休園		
31	火	休園		

今江こども園の給与目標量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	358kcal	18.0g	15.8g	1.4g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	515kcal	21.6g	18.0g	1.5g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)はいらぬ日です。  
○印はカレーライスの日でごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせて下さい。