

12月の給食だより

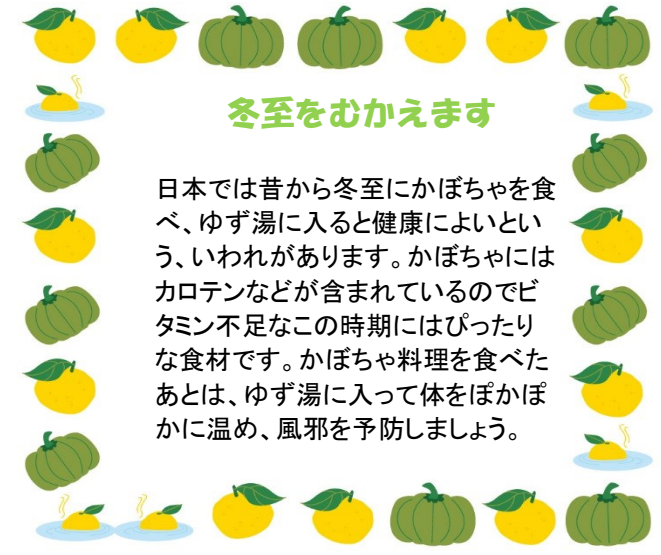
献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

第二王子町保育園



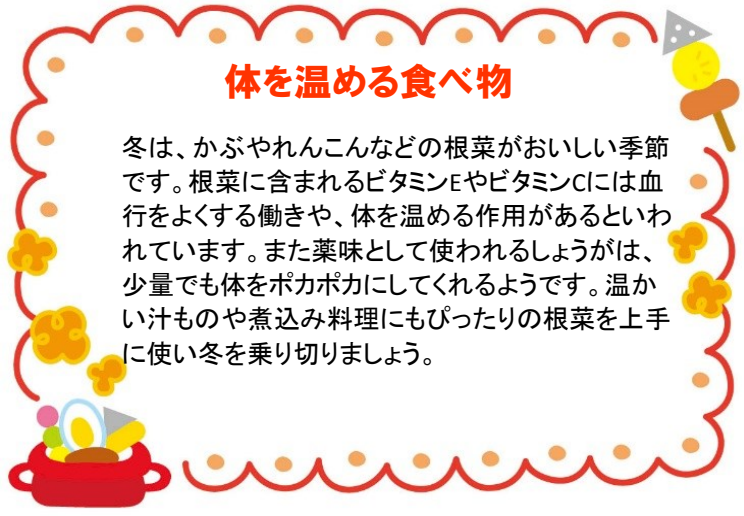
いよいよ今年最後の月となりました！寒さも一段と厳しくなってきます。冬はお鍋やスープなどの温かい食べ物がおおいしく感じますね。根菜を使うと体が温まり効果的です！空気が乾燥し体調を崩しやすくなるので、生活リズムを整えながら寒さを乗り越えていきましょう。

月	火	水	木	金	土
★	★	★	1 里芋のシチュー ほうれん草のおかか和え 果物	2 魚の西京焼き さつま芋のサラダ 果物	3 肉うどん ゆで卵 果物
			ココアサブレ	チーズおかかおにぎり	豆乳蒸しパン
5 凍り豆腐の酢豚風 野菜の納豆和え 果物	6 五目蒸し卵 ワカメとカニカマの酢の物 果物	7 豆腐の中華炒め ひじきサラダ 果物	8 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の和え物 果物	9 鶏肉と大根のみそ煮 変わり金平 果物	10 豆乳スパゲティー 果物
クロックムッシュ	桃のケーキ	さつま芋チップス	焼き大福	ソーダブレッド	おつゆ麩の黒糖がらめ
12 レバーの甘辛煮 温野菜の和え物 ブロッコリー	13 豆腐のふわふわ揚げ 春雨の酢の物 果物	14 魚のバター醤油焼き 小松菜の胡麻和え 果物	15 炒り卵のミートソースがけ 三色ピーマン炒め 果物	16 冬野菜カレー 野菜の和え物 果物	17 おべんとうの日
じゃが丸くん	鮭わかめおにぎり	竹輪の磯辺揚げ	チーズまんじゅう	チョコチップスコーン	
19 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え 果物	20 カルシウム卵焼き 切干大根サラダ 果物	21 魚のおろし煮 切昆布の当座煮 果物	22 ピラフ えびフライ ポテトサラダ 果物	23 チリコンカン ブロッコリーのホットサラダ 粉吹き芋	24 チキンライス コンソメスープ 果物
カステラ	焼きそば	牛乳もち	サンタケーキ	りんごゼリー	スキムクッキー
26 炒り豆腐 南瓜の甘煮 果物	27 エビ入り団子のスープ キャベツソテー ししゃも	28 チーズオムレツ まめまめサラダ 果物	29	30	31
青菜おにぎり	りんごのスコーン	年越しうどん			



冬至をむかえます

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテンなどが含まれているのでビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



体を温める食べ物

冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われるしょうがは、少量でも体をポカポカにしてくれます。温かい汁ものや煮込み料理にもぴったりの根菜を上手に使い冬を乗り越えましょう。

お家でお手伝いをしましょう

おつかいや、食事作り、後かたづけなど食生活の一連の流れを体験し、子どもは生活のしかたを学びます。台所は、五感を働かせ体を動かすことを体感する場です。魅力的なお手伝いを増やし、生涯の食習慣作りに結びつけましょう。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう、おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

子どもの学びは模倣から始まります。お母さんのようにやりたい、いっしょにやりたいという気持ちを受け止めて、まずはいっしょにトライしてみましょう。褒められて自信を得た子どもは、次に人のために働く喜びを知ります。

給食の時間、おやつ時間にどうやって作ったの？誰が作ったの？と質問してくれます。1から作り方を学べる台所は子どもの好奇心を刺激してくれる場所です。年末年始などの子どもと長く関われる時間を利用してみてはいかがでしょうか。

お知らせ

12月17日（土）お弁当の日
12月22日（木）お誕生日会＆クリスマス会

