

12月 食育だより

【食育目標】楽しい雰囲気づくりで、仲良く食べる

12月は、1年の締めくくりの月です。年末は、行事や大掃除など、新しい年を迎える準備で慌しくなります。

寒さも本格的になりますので、体調を崩さないよう、「手洗い・うがい」と「バランスのよい食事」で、元気に新年を迎えましょう。



★楽しい雰囲気づくり ～一緒に食べたい人がいる子ども～

誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することは、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。また、親しい人を増やすことが、食生活の充実につながります。感染症の予防や対策を行いながら、食事を楽しみましょう。

- 〈人とのかかわりを通して〉
- 一緒に食事をする喜びを味わう
 - 行事食や郷土料理に触れる
 - 食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける

楽しい雰囲気づくりのヒント・・・「食器を自分で選ぶ」、「ホットプレートを使って目の前で調理する」、「給食メニューや絵本で登場したメニューが食卓にあがる」等

今年の



冬至 (とうじ) 12月21日

1年のうちで、最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。

昔から「冬至にかぼちゃを食べると、風邪の予防になる」と言われており、「冬至」の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯であたたまる風習があります。

また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、「運を呼び込める」といわれています。れんこん、だいこん、みかんなど、「ん」のつく食べ物をご家庭でも探してみてください。

給食では、20日に
「かぼちゃの甘煮」を提供します



便秘や下痢の時の食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類や芋類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大事です。

一方、下痢の時は、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにしましょう。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ネギ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が上がり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

木の葉こども園献立表

2024年12月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
								
午前	2 牛乳、ビスケット	3 牛乳、ウエハース	4 牛乳、ポーロ	5 牛乳、コーンフレーク	6 牛乳、せんべい	7 牛乳、クラッカー		
昼食	飯、春雨汁、松風焼き、コーンバターかぶとひじきのサラダ、果物	飯、しめじのみそ汁、ひながんも、小松菜のごま和え	飯、野菜スープ、チキンカレーシチュー、ピクルス、果物	飯、かぼちゃのみそ汁、魚のクラッカー揚げ、トマト、もやしと青菜のナムル	青菜飯、タイピーエン、ぎゃべつのおかか和え	ひじきご飯 貝たくさんみそ汁		
午後	牛乳、若草団子（豆腐入り）☆	牛乳、卵サンド	牛乳、チーズ蒸しパン	牛乳、いなり寿司 ☆	ヤクルト、袋菓子	牛乳、せんべい		
午前	9 牛乳、ウエハース	10 牛乳、ビスケット	11 牛乳、クラッカー	12 牛乳、コーンフレーク	13 牛乳、せんべい	14 牛乳、ポーロ		
昼食	飯、しめじのみそ汁、干草焼き、トマト、さつまいもサラダ、果物	飯、大根のみそ汁、魚の豆乳クリームソース焼き、トマト、ピーマン炒め	飯、わかめのみそ汁、厚揚げのミートソース、白菜のじゃこ和え、みかん	飯、もやしのすまし汁、さばのみそ煮野菜添え、白菜のゆず風味	飯、玉ねぎのみそ汁、中華丼、もやしのごま和え	おにぎり 肉うどん		
午後	牛乳、あべかわ	牛乳、レーズンとチーズのケーキ	牛乳、ふかし芋、ウエハース	牛乳、お好み焼き	牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい		
午前	16 牛乳、クラッカー	17 牛乳、ポーロ	18 牛乳、コーンフレーク	19 牛乳、せんべい 食育の日	20 牛乳、ウエハース	21 牛乳、ビスケット		
昼食	飯、えのきのみそ汁、すき焼き風煮、ブロッコリーサラダ、果物	飯、豆腐すまし汁、魚のホイル焼き、納豆和え	飯、里芋のみそ汁、とり天、トマト、ほうれんそうの磯和え	飯、じゃが芋のスープ、クリームシチュー、フレンチ和え	飯、豆腐のみそ汁、豚肉の生姜焼き、かぼちゃの甘煮、みかん 	そぼろ丼 貝たくさんみそ汁		
午後	牛乳、高菜おにぎり	牛乳、芋フライ	牛乳、黄粉トースト	牛乳、ココバナケーキ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい		
午前	23 牛乳、クラッカー	24 牛乳、ポーロ	25 牛乳、ビスケット	26 牛乳、コーンフレーク	27 牛乳、せんべい	28 牛乳、ウエハース		
昼食	飯、チンゲン菜のみそ汁、牛肉とごぼうの煮物、マカロニサラダ	誕生会&クリスマス会 	飯、しめじのスープ、なすのミートグラタン、切干の中華サラダ	飯、心のすまし汁、さけのちゃんちゃん焼き、蓮根金平	飯、玉ねぎすまし汁、筑前煮、白和え	おにぎり チャンポン		
午後	牛乳、ヨーグルト和え	牛乳、クリスマスケーキ	牛乳、煮豆	牛乳、青菜おにぎり	牛乳、袋菓子	牛乳、せんべい		

※午後のおやつ” ☆ ”は3歳未満児クラスのおやつがかわります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります