

食育だより

令和6年12月
ひらた乳児保育園



12月のこんだてひょう



※献立は都合により変更する場合があります。

なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

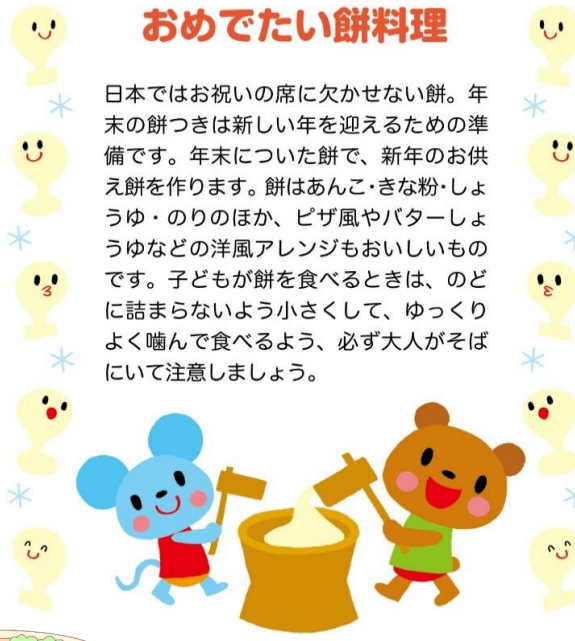
うれしい交配 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

おめでたい餅料理



日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。

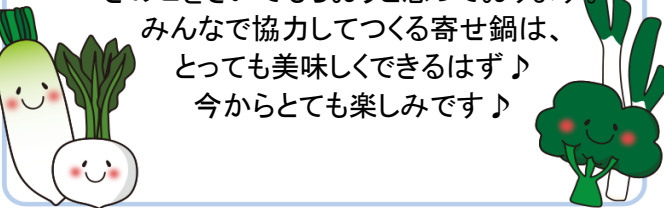
21日が冬至です

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

鍋パーティーをするよ♪

鍋パーティーをします♪
24日(火)にみんなで鍋パーティーをします。子供たちに野菜の皮むきや型抜き、きのこをさいてもらおうと思っております。みんなで協力して作る寄せ鍋は、とっても美味しくできるはず♪
今からとても楽しみです♪



《お知らせ》

※18日(水)は、餅つきをします。
保護者様で参加できる方は、6日(金)までに担任の先生にお知らせください。(連絡帳可)

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	けんちん丼 白菜のごま和え フルーツ 大根のみそ汁	ごはん 豚肉と里芋のみそ煮 柿なます ワカメのすまし汁	ごはん 魚の甘酢あん ひじきサラダ 白菜のコンソメスープ	ごはん 鶏すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え もやしのみそ汁	ごはん 豆腐のきのこあんかけ さつまいもの甘煮 キャベツのみそ汁	カレーライス みそ汁
おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	せんべい 牛乳	いも天 牛乳	おにぎり 牛乳	バナナヨーグルト	
	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 野菜炒め 大根の土佐煮 じゃが芋のみそ汁	ごはん 高野豆腐の肉豆腐 青菜の磯香和え はんぺんのみそ汁	ごはん 魚のトマト煮 粉ふきいも ポトフ	ごはん おでん風煮 春菊のおひたし きのこのかきたま汁	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 青菜のナムル ワカメスープ	親子丼 みそ汁
おやつ	お麩スナック 牛乳	納豆チャーハン 牛乳	お好み焼き 牛乳	クッキー 牛乳	ジャムサンド 牛乳	
	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 鶏肉と大根の照り煮 小松菜サラダ 麩のみそ汁	ごはん 厚揚げ塩マーボー きのこの中華和え たまごスープ	おもち フルーツ 豚汁	ごはん 豚肉の柳川風煮 白菜のおかか和え かぶのみそ汁	ごはん 鶏肉の柚香焼き 南瓜のいとこ煮 豆腐のみそ汁	クリスマス
おやつ	コーンパンケーキ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	ビスケット 牛乳	おからドーナツ 牛乳	おにぎり 牛乳	
	23	24	26	27	28	
昼食	クリームスープパスタ ほうれん草炒り卵 ブロッコリーサラダ フルーツ	ごはん 寄せ鍋 フルーツ	ごはん 鮭大根 白菜の塩昆布和え まいたけスープ	ポークライス 小松菜ソテー フルーツ ニラ玉みそ汁	わかめごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋のごま煮 年越しうどん	焼きそば みそ汁
おやつ	フレンチトースト 牛乳	クラッカー 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	ぜんざい 牛乳	
	30	31	『大晦日の年越しそば』			
昼食	休園	休園	一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。			
おやつ			よいお年をお迎えください			

よいお年をお迎えください



