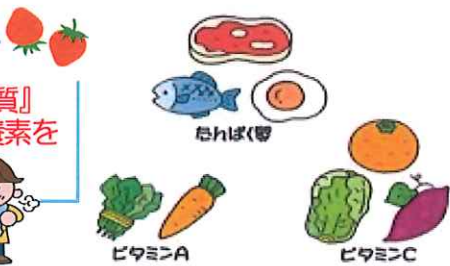


# 12月 給食だより

## 目標 風邪に負けない体をつくろう

風邪をひかないためには、**栄養・睡眠・適度な運動**が必要です。中でも旬の食材は土と太陽からその時期その時期で最高の恵みを受けて育っているため、生命力が強く栄養価も高いので、体調が整いやすいといわれています。園でも柿やみかん、大根など子ども達が収穫してくれ給食でいただいています。旬の食材を取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、適度な運動をすることで、十分な睡眠にもつながります。

1日3回、栄養バランスのとれた食事をしましょう。特に『タンパク質』『ビタミンA』『ビタミンC』の栄養素をとるとよいでしょう。



## 12日と13日はお餅つき会

今年のお餅つき会は2日にわたって行います。1日目はぞう組さんが代表でお餅つきをし、2日目にその他のクラスで片栗粉粘土を使用し楽しみます。また、年齢に応じたおやつでお餅つきの雰囲気味わえるようにしました。

### ぞう組(12日)

ホットプレートを使い焼き餅にさせていただきます。つきたてのお餅がホットプレートの上でどんな変化をするのかな?どんな味付けで食べようかな?

### きりん組・ぱんだ組(13日)

白玉粉に豆腐だけを混ぜて作った豆腐団子。きな粉をたっぷりまぶしていただきます。とても人気のおやつです。

### 乳児組(13日)

もち米を混ぜたご飯で、きな粉餅風おにぎりを予定しています。給食で食べるおにぎりとは少し違い、お餅の食感を味わいます。

日本の伝統行事を、遊びやおやつで十分に楽しめる機会にしたいと思います♪

## お知らせ

お誕生会  
19日(火)

## 11月 お弁当の日 うれしい顔・おいしい顔がいっぱい♡

園での久しぶりのお弁当にみんな大喜び。大好きなおかずをいしそくに食べる姿は愛らしく「作ってもらった!」と、とても嬉しそうに自慢してくれようがない様子でした。中には「給食の先生も食べるの?ここあいとるで!」と声をかけてくれる子どもも♪大変お忙しい中で作っていただいたお弁当は、本当にみんな嬉しそうでした。次回のお弁当の日もよろしくお祈りします!

## 菜園の様子

白くてみずみずしい大根が収穫出来始めました。給食で使う量を子ども達がかりで計り、きれいに洗ってから給食室まで運んでくれます。葉もおいしくいただいています。

葉っぱも食べるんやってー!



たくさん実がついたみかんをクラスごとに収穫して食べました。

おいしー♡

玉葱とえんどう豆をきりん組さんがひとつひとつやさしく植えてくれました。

おおきくなーれ!



## こんだてひょう



R5年度  
相愛こども園

曜日	日	献立名	主な食材	おやつ	エネルギー (Kcal)
月	4/18	チキンライス 大根サラダ キャベツのみそ汁 F	米・鶏肉・玉葱・人参・コーン缶・グリーンピース/大根 きゅうり・かにかま/人参・キャベツ・玉葱・大根葉 豆腐/バナナ	菓子	609
火	5/26	肉うどん Fヨーグルト和え	うどん・牛肉・人参・玉葱・しめじ・大根葉・かまぼこ/ スキムミルク・バナナ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	★大根おにぎり ★蒸しちくわ	542
水	6/20	ご飯 鯖の塩焼き ポテトサラダ かきたま汁 F	米/鯖 /じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・チーズ/玉葱 えのき・法蓮草・豆腐・卵/みかん	菓子	649
木	7/21	中華丼 和風スープ F	米・豚肉・白菜・青梗菜・干椎茸・人参・筍・かまぼこ/ 豆腐・しめじ・大根・大根葉・さつま芋・油揚げ/オレンジ	菓子	562
金	8/22	ご飯 ローストチキン コールスローサラダ パンプキンスープ F	米/鶏肉・生姜・にんにく/キャベツ・きゅうり・人参 みかん缶・ヨーグルト/ベーコン・かぼちゃ・玉葱 コーン缶・パセリ/ (8日)バナナ (22日)いちご	菓子 ★カステラケーキ	617
月	11/25	ご飯 ひじきハンバーグ 小松菜のごま和え 大根のすまし汁 F	米/合挽肉・玉葱・ひじき・牛乳・卵/小松菜・人参 キャベツ・ちくわ・ごま/大根・大根葉・豆腐・えのき カットわかめ・油揚げ/オレンジ	菓子	637
火	12/12	高野豆腐のそぼろご飯 かぼちゃのみそ汁 F	米・高野豆腐・鶏挽肉・干椎茸・人参・いんげん/かぼちゃ 玉葱・しめじ・大根・大根葉・油揚げ/みかん	★ぞう組焼き餅 (4歳以下 菓子)	559
水	13/27	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 すまし汁 F	米/豚肉・玉葱・生姜/きゅうり・コーン缶・春雨 かにかま・カットわかめ/豆腐・人参・大根・みつ葉 さつま芋・油揚げ/オレンジ	★きりん組ぱんだ組 豆腐団子 ★うさぎ組・ひよこ組 きな粉餅おにぎり	600
木	14/28	ハヤシライス 大豆サラダF	米・牛肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース 大根葉/大豆・さつま芋・人参・きゅうり・ハム/バナナ	菓子	603
金	1/15	ご飯 みそ汁 赤魚のマヨチーズ焼き キャベツの味噌炒め F	米/白菜・玉葱・椎茸・カットわかめ/赤魚・玉葱・牛乳 粉チーズ・パセリ/厚揚げ・キャベツ・まいたけ・人参 もやし/みかん	菓子	586
誕生日会	19 (火)	～クリスマスランチ～ パン もみの木ハンバーグ スパサラ ブロッコリー ビーフシチュー ショア	パン/ハンバーグ/スパゲティ・人参・きゅうり・ハム/ ブロッコリー/牛肉・人参・玉葱・じゃが芋 グリーンピース/ショア (乳児)ヤクルト	お楽しみ	-

エネルギー表記は、3～5歳児の栄養給与量(昼食・おやつを含む)です。昼食及びおやつで栄養所要量の45%を給与する。

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りは★印記載。土曜日はパン・牛乳を頂きます。

6日と20日のポテトサラダは、ぞう組の参観日で紹介していただいた中から取り入れさせてもらいました。タンパク質・脂質・ビタミン・カルシウムを豊富に含む**チーズ入りのポテトサラダ**。中でもチーズのカルシウムは100gのチーズを作るのに10～14倍の牛乳が使われる栄養豊富な食品です。栄養満点の献立をみんなにも食べてもらいます。