

しょくじだより



なんとなく慌ただしい12月。子供たちの生活リズムは、普段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。乳児期は特に、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掛けましょう。年始年始とうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを、子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。

五和保育園 12月号
令和2年11月30日発行



9日	おやつは肉まん
11日	くじ屋さん
21日	冬至 おやつパンフキンパイ
24日	ハッピーホリデーランチ・おやつ

お手伝いのススメ

盛りつけて野菜を好きになろう

- 野菜が苦手という子どもが多いですが、盛り付けのお手伝いをして野菜嫌いを克服しましょう。主菜のお皿に肉や魚、卵類を盛るとき「仲よくしようね」と言ってトマトやキャベツ、にんじんなど、子どもが苦手とする野菜を、付け合わせにして添えましょう。また、豚汁やカレーライスなどに嫌いな野菜が入っていても、「お友達がいっぱい楽しいね」と声かけをして盛り付けると、子どもの苦手意識が変わっていきます。そんな会話を楽しみながらお手伝いをするのがポイントです。



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。



11月11日(水) パン屋さん

アンパンマンのパン、大好評でした 年中さんが見学に来てくれました

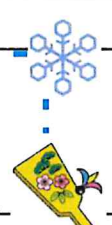
11月16日(月)～20日(金)お菓子屋さん

お菓子がたくさんでどれにしようか悩みながら楽しんで選んでいました



日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	火	ハイハイ		米飯 肉味噌おでん スマイルポテト ひじきのごま和え りんご	きなこもち
02	水	せんべい		米飯 若鶏のバーベキューソース 大根のみそ汁 フライドポテトの塩昆布和え チーズ	フルーツポンチ
03	木	ミレーフライ		ゆかりごはん ポークビーンズ ウィンナー包み揚げ ブロッコリーの黒ごまサラダ 菊花みかん	パンせんべい アシドミルク
04	金	ビスコ		米飯 和風さのこハンバーグ 大根とカニカマのサラダ 五色スープ オレンジ	フルーチェ せんべい
05	土	ミレーフライ		土曜保育給食 菓子	
07	月	ミレーフライ		米飯 サーモンフライオーロラソース 豚肉と野菜のカレー炒め そうめん汁 菊花みかん	セサミクッキー 牛乳
08	火	ビスコ		米飯 ポップコーンチキン 納豆サラダ 切干大根のみそ汁 バナナ	キャロットゼリー
09	水	せんべい	<div style="border: 2px dashed orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>24日 ハッピー ホリデーの おやつを 子どもたちが 飾りつけを 楽しめます！</p>  </div>	おにぎりの日	
10	木	ミレーフライ		五目ごはん さつまいもの天ぷら きゃべつのごまびたし けんちん汁 りんご	きなこトースト 牛乳
11	金	ハイハイ		冬野菜カレー もやしの中華風和え物 ブロッコリーのチーズ焼き バナナ	くじ屋さん 
12	土	せんべい		土曜保育給食 菓子	
14	月	ビスコ		米飯 白身魚のポテトクリーム焼き 野菜のごまみそ和え 春雨スープ バナナ	りんごとさつまいものカップ ケーキ 牛乳
15	火	クラッカー		塩昆布ごはん ちくわ磯辺揚げ コロコロサラダ さつまいもの豚汁 りんご	チーズクッキー ヤクルト
16	水	せんべい		山吹ソーススパゲティ 豆菜サラダ ウィンナー炒め 鉄ゼリー	焼きいも
17	木	ハイハイ		わかめごはん すき焼き風煮 オレンジ じゃがいもとしらすのおやき ブロッコリー	シリアルおこし 牛乳
18	金	ミレーフライ		米飯 ツナとねぎの卵焼き 白雪サラダ 五目うどん汁 菊花みかん	自家製ももヨーグルト せんべい
19	土	ビスコ		土曜保育給食 菓子	
21	月	クラッカー		米飯 すこやかふりかけ さば麹漬け ごぼうのサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	パンキンパイ アシドミルク
22	火	せんべい		がら洋風寿司 若鶏の緑茶オープン焼き りんご 大豆とひじきのサラダ 麩とわかめのすまし汁	自家製バナナヨーグルト ミレーフライ
23	水	ミレーフライ	けんちんうどん 切り干し大根のサラダ 枝豆 バナナ	じゃこせんべい 牛乳	
24	木	ハイハイ	ハッピーホリデーランチ 		
25	金	ビスコ	お楽しみ弁当 さくら以上空の弁当箱持参		
26	土	ミレーフライ	土曜保育給食 菓子		
<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>年末、年始 出席確認日のきゅうしょくについて</p> <p>12/28・1/5……軽食が出ます。給食の支度を持参して下さい。</p> <p>12/29・1/4……弁当持参です。おやつは保育園で用意します。</p> </div>					
6	水	せんべい		カレーライス 切り干し大根のサラダ みかん	菓子 野菜ジュース

冬至



	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	576	18.9	20.4	242	2.1	160	0.34	0.29	32	4.4	1.9
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	100	82	118	93	88	78	110	81	178	96	100
3才未満児	491	14.9	16.8	210	1.8	131	0.23	0.23	25	3.7	1.6
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	106	81	121	98	78	70	82	82	139	100	100

*新型コロナウイルス感染症や、都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

食品による子どもの窒息、誤嚥事故を防ぐために

9月に4歳児が大粒のぶどうをのどに詰まらせて亡くなるという悲しい事故がありました。その後、保育園では職員で研修を受け、ガイドラインの確認をしました。給食では白玉団子とミニトマトの丸ごと提供はやめることにしました。(ミニトマトを出す場合は1/4に切る)食事時の環境や食べ方について引き続き注意し、子どもたちにも食べ方等伝えていきたいと思ひます。ご家庭でも食べものの大きさ、姿勢、食べ方等気を付けて頂きたいと思ひます。

