12月 食育だより

令和 4年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

冬本番となり厳しい寒さがやってきました。身体が温まるよう給食の提供温度にも気を配っていきたいと思います。空気が乾燥し感染症が流行りやすい時期でもあります。日頃の手洗い、うがいをしっかり行いウイルスに負けないように過ごしていきましょう。今年も一年ありがとうございました。来年も安全で美味しい給食を作っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

だしの味に親しもう

和食に欠かせない「だし」にはうま味と香りがあり、食事のおいしさを引き立ててくれます。鍋料理や温かいうどんなど、だしを使った食事がおいしい季節です。原料になる食材やだしをとるところを見せるなどして、子どもの味覚をはぐくみましょう。

保存食を食べよう

昔は寒い季節に新鮮な食材が手に入りにくかったため、乾物や漬けものなど保存食を作って冬を越しました。保存食は日もちがするうえ、水分が抜けたり、発酵することによって、うま味や栄養価が高くなります。保存食をぜひ食事に取り入れてみましょう。

家族で食卓を囲む時間を大切に

お正月があり、家族で一緒に過ごす時間が多くなる時季です。食事を一緒に食べる機会も増えるでしょう。みんなで食べることは子どもの安心につながり、より食事がおいしく感じられます。行事食に親しむなど、家族で楽しい時間を過ごせるといいですね。

茶碗蒸し

保育園で人気の茶碗蒸しです。具材もシンプルなものをいれてます。年末年始などのごちそうメニューに是非ご活用ください。

材料(150mｌ３個分)

・卵…２個
・めんつゆ（３倍濃縮）…小さじ2
・塩…ひとつまみ
・鶏肉（一口大にカット）…40ｇ
・しいたけ(スライス)…１個
・三つ葉…少々
・お湯…300mｌ
・かつおぶし…5ｇ

①お湯にかつおぶしをいれ10分ほど置いておきます
②かつおぶしを濾します
③卵と調味料をボウルにいれよく溶きます
④②の出汁を溶いた卵にいれ混ぜ合わせます
⑤④をザルで濾します
⑥鶏肉としいたけを器の中に入れ卵液をいれ器にホイルなどフタをします
⑧蒸気があがった蒸し器に茶碗蒸しの器をいれフタをし、強火で1分、弱火で10分～15分ほど蒸します
⑨竹串をさして透明な汁がでてきたら出来上がりです。お好みで三つ葉をのせます

離乳食の悩み

食べたいだけ食べて大丈夫？

たくさん食べてくれるのはよいですが、食後に嘔吐したり、下痢や便秘がある場合は、消化ができていない可能性があります。たんぱく質をとりすぎると消化器に負担がかかるので、注意しましょう。また食べすぎを防ぐには、ゆっくり食べることも大切です。

12月 予定献立のお知らせ

月 曜	献 立 名	離 乳 食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）
1日 (木)	肉団子ナポリタン添え・ひじき煮・卵スープ・果物	おかゆ・玉葱と人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (金)	ポークカレー・ボイルサラダ・しゅうまい・若竹汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	ヨーグルト
3日 (土)	マーボー豆腐・春雨サラダ・ボイルウインナーとブロッコリー・麩のすまし汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
5日 (月)	肉野菜炒め・マカロニサラダ・キノコ汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日 (火) 発表会リハーサル (ひよこ)	おでん・納豆・ほうれん草の白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草の白和え風・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 チーズ揚げ
7日 (水) 発表会リハーサル (たんぽぽ・ひまわり)	さばと大根の煮物・白菜のおかか和え・野菜ラーメン・果物	おかゆ・白菜のトロトロ煮・高野豆腐のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
8日 (木) 発表会リハーサル (ちゅうりっぷ・きく)	春巻き千切りキャベツ添え・ひじき煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・大根のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 パン
9日 (金)	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
10日 (土) 発表会	ミニケーキと菓子			
12日 (月) 一号認定振替休日	コロッケ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものだし煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
13日 (火) 高等支援学校交流会	レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 かぼちゃパイ
14日 (水) 学びの教室	ミートローフ温野菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
15日 (木) スイミング さめっこ広場	タンドリーチキンマッシュポテト添え・大根サラダ・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・豆腐のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
16日 (金) 習字教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・大根のすり煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 スィートポテトパイ
17日 (土)	天ぷら・ほうれん草のなめたけ和え・納豆・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
19日 (月)	大根カレー・ボイルウインナー・ボイルサラダ・ふのりの味噌汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 デコレーションホットケーキ
20日 (火) 安全衛生指導	テリヤキチキンほうれん草添え・サラダスパゲティ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のだし煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
21日 (水) 誕生会	五目御飯・唐揚げ・フライドポテト・グラタン・ボイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーのすり煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
22日 (木) スイミング・さめっこ広場 歯科検診	肉じゃが・わかめの酢のもの・春雨スープ・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	ヨーグルト
23日 (金) クリスマスオープン保育 避難訓練	焼きそば・鶏手羽揚げ・ハムカツ・お星さまサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・キャベツのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
24日 (土)	れんこんしゅうまい温野菜添え・ポテトサラダ・なめこ高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・高野豆腐のすり煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
26日 (月)	餃子ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 大学いも
27日 (火) 終業式	うどん・煮しめ・野菜のかき揚げ・果物	おかゆ・人参のだし煮・玉ねぎのうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
28日 (水) 一号認定冬休み	鶏と大根の煮物・ほうれん草の白和え・すいとん汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・ほうれん草の白和え風・すまし汁	牛乳・菓子	ヨーグルト

＜＜今月の目標 ＞＞ スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
570kcal	21.4g	20g	630kcal	26g	16.9g