

# 12月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食
1	木		鶏の照り焼き、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	牛乳・菓子	食パン、野菜ジュース
2	金		香味揚げ、春雨の酢の物、チンゲン菜のスープ	みかん、パン	牛乳・ビスケット
3	土		きつねうどん、チーズ、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
4	日				
5	月		魚のアングリーズ、ブロッコリーのおかか 和え、みそ汁、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
6	火		めひかりのから揚げ、カラフルサラダ、清し汁	ちりめん入りおにぎり	牛乳・ちりめん
7	水	英語	ツナと切干大根の炒め物、大豆サラダ、 春雨スープ、果実	牛乳・菓子	牛乳・パン
8	木		なかよしハンバーグ、小松菜とパプリカの 和え物、みそ汁	フルーツヨーグルト	チーズ
9	金		魚の人参みそ焼き、かぶとひじきのツナマ ヨサラダ、清し汁	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ
10	土		牛丼、チーズ、果実	牛乳・お菓子	牛乳・クラッカー
11	日				
12	月		チキンカレー、ドレッシングサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ
13	火		魚の磯辺揚げ、かみかみサラダ、けんち ん汁	おにぎり、果実	牛乳・パン
14	水	お弁当日 リハーサル①	※お弁当の準備をお願いします	利久饅頭、牛乳	牛乳・リッツ
15	木		魚の煮付け、マカロニサラダ、豚汁	サンドイッチ、牛乳	牛乳・ビスコ
16	金		唐揚げ、ゆで野菜、わかめスープ、果実	牛乳・菓子	チーズ
17	土		親子丼、チーズ、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
18	日				
19	月		マーボー豆腐、三色野菜和え、みそ汁	牛乳・菓子	チーズ、クラッカー
20	火	太陽スポーツ	ハヤシライス、ほうれんそうのサラダ、果 実	きなこヨーグルト	牛乳・ビスコ
21	水	英語	ひじき炒め、海藻サラダ、きのこ汁	パン・牛乳	牛乳・ちりめん
22	木	リハーサル②	野菜たっぷりキッシュ、和風スパゲティ サラダ、小松菜スープ、果実	ぜんざい	牛乳・リッツ
23	金		チキンナゲット、フライドポテト、春雨サ ラダ、野菜スープ、果実	ケーキ、飲むヨー グルト	牛乳・パン
24	土	発表会			
25	日				
26	月		すき焼き風、ハンサンスウ、みそ汁、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ
27	火		鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ、コ ンソメスープ、果実	サンドイッチ、牛乳	チーズ
28	水	保育納め	タコライス、酢の物、果実	牛乳・お菓子	牛乳・クラッカー
29	木				
30	金				
31	土				

3日のうどん、10日の牛丼、12日のカレー、17日の親子丼、20日のハヤシライス、28日のタコライスの器は園で準備しますので、主食の量の調整をお願いします。

# 食育だより

令和4年12月

## お米パワー

### <脳や体のエネルギー源>

お米の主成分の炭水化物は、体の中で分解され、エネルギーとして働きます。また、たんぱく質やビタミン・ミネラルも含み、栄養バランスの良い食品といわれています。



### 味なしご飯はおいしいことがたくさん！

口の中でいろいろなおかずと組み合わせて食べます。味を敏感に感じて、唾液がたくさん出ます。唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させるといわれています。パスタやパン(菓子パン)は味がついているので、ご飯のようにいきません。

### ご飯を噛むとなぜ甘い??

ご飯をよく噛んで食べると、甘味を感じることはありませんか？ご飯は噛むことによって、唾液に含まれている消化酵素の働きで、炭水化物(でんぷん)が、糖に分解され、甘味が感じられるようになるといわれています。

### 「ご飯は子どもの五感を育てます」

ご飯は腹もちがよく太りにくい！粒状のご飯はエネルギーがじわじわ燃え、腹もちがよく、じゃがいもや粉が原料のパンに比べて太りにくいという特徴があります。

## 食べ物ことわざ

いちりゅう ひゃくて こう

### 一粒に百手の功あたる

実りの秋を迎え、稲の取り入れが始まりますが、その米の一粒が生産されるまでには、百人の手数を経て出来上がります。農業に携わった人でなければわからない、とてつもない苦勞の末に生産されるという意味です。いろいろな人が携わって出来たお米、大事に食べましょう！



### 朝ご飯におすすめ!!

簡単！たぬきおにぎり🐼

【材料 4個分】

- ごはん.....400g(どんぶり2杯分)
- 葉ねぎ.....大さじ2
- 揚げ玉.....大さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮)・・大さじ1

【作り方】

- ①ボウルに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- ②ラップに①のご飯をのせて、おにぎりの形に握る。完成！！

### カボチャのそぼろ煮



●材料(4人分)

- ・カボチャ.....240g
- ・鶏ミンチ.....60g
- ・しょうが(チューブでOK).....適量
- ・だし汁.....1cup
- ・しょうゆ.....大さじ1
- ・酒.....小さじ1
- ・砂糖.....小さじ2

●作り方

- ①カボチャはひと口大に切る。
- ②鍋に鶏ミンチ、しょうが、酒を入れて炒める。
- ③だし汁としょうゆ、砂糖を入れてわかす。
- ④カボチャを入れ、やわらかくなるまで煮る。完成！！

### 12月22日は

### 「冬至」(とうじ)です



1年に1番昼が短くなる日です。「運」がつくとして「ん」のつく食べ物がカボチャ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。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ています。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血のめぐりを良くして体を温め、風邪を予防するといわれています。

