

12月の食育だより

平成29年11月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもエネルギー源となるものを好みます。
消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりとりましょう。
朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化の良い物をとって、睡眠をしっかりとりましょう。



ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

ご家庭でも冬至にかぼちゃを食べて
ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？
(今年の冬至は12月22日です)



がんばりカードご協力ありがとうございました

集計結果は別紙にて報告させていただきます。

12月献立より

材料

かぼちゃ	160g
鶏ひき肉	40g
むき枝豆	20g
砂糖	6g
しょうゆ	4g
片栗粉	2g

かぼちゃのそぼろ煮

幼児4人分

作り方

- ①かぼちゃは3cm角切りにする。
- ②鍋にかぼちゃとひき肉・しょうゆ・砂糖を入れひたひたの水を加え煮る
- ③火が通ったら下茹でした枝豆を加え片栗粉でとろみをつける。

☆ 好みでグリーンピースやいんげんと一緒に煮ても良いですね☆

クリスマスのケーキ



クリスマスケーキは各国でいろいろな種類があります。フランスでは、まきの形をしたクリームケーキ「ビュッシュ・ド・ノエル」、ドイツでは「シュトローレン」という焼き菓子、イタリアではドライフルーツがたくさん入った「パネトーネ」、イギリスでは香辛料やドライフルーツの入った「クリスマス・プディング」など国によってさまざまです。今年のクリスマスはひと味違ったケーキにしてみてもいかがでしょうか。

非常食の入れ替え

園では非常時に備え非常食を備蓄しています。
期限が切れる前に、給食の献立に入れ、
昼のご飯や、おやつパンとして提供しています。

年越しソバを 食べる意味

年越しソバで、「細く
長く生きること」「人生
の長寿と幸福」を願います。



園の給食では、教育部の給食最終日
12月21日にうどんを食べます。

子ども園での給食の様子を紹介します

ちゅうりっぷ

スプーンを使って上手に食べる事が
出来るようになってきました。
11月より箸を使える子も数名います。



魚のオーロラ焼き
カレーライスが人気でした

こすもす1

以前より食べる量が増えてきました。
おかわりもするようになり、残食が減りました。

もみじご飯 タンドリーチキン
さつま芋豆乳スープが人気でした。



こすもす2



おかわりする子も増え、
時間内に食べきれん子が多くなってきました。

鮭の香味焼き 魚のオーロラ焼き
クリスピーチキン が人気でした。