令和　6年　12月　給食だより　（以上児）

たちばなこども園

今年も残り1ヶ月となりましたね。寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザそしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前の手洗いをしっかり行いましょう。病気のウィルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物をしっかりとりましょう。元気で楽しい年の瀬が迎えられるよう、ご家族みんなで食事からの健康を心掛けたいですね。

食育目標　**冬の行事食(冬至やおせち料理など)を知ろう！**

冬至にすること

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。

おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

12月献立　栄養価

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳以上児（主食含まない）	399kcal	19.2g	220mg	2.3g
3歳未満児（主食含む）	460kcal	18.4g	303mg	2.0g

給食室から

たちばなこども園では月に一度、日本各地の郷土料理を献立に取り入れています。郷土料理とは、その土地ならではの食材を使い、その土地独自の調理法で作られた料理で、料理一つ一つにその地域の歴史文化、自然風土、食材の旬を感じることができます。給食の時間を通して、日本の伝統的な食文化を子どもたちに伝えていけたらと思っています。

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
行事予定		英語であそぼう				
献　立	わかめごはん 清し汁 鶏すき 竹輪の蒲焼き	バターロール たまごスープ 鮭のなかよしムニエル レーズンとりんごのサラダ	ごはん 味噌汁 ひじきとベーコンのかき揚げ ほうれん草のおひたし	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 揚げ餃子	しそごはん 味噌汁 筑前煮 蒸し野菜	パン 牛乳
午後間食	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 おさつスティック	牛乳 オレンジ、米菓	牛乳 米菓、ビスケット	牛乳 ツナカレーパンケーキ	
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
行事予定	音楽遊び				布団持ち帰り がんばれメニュー！	なかよしチャイルド会
献　立	ごはん 味噌汁 豚肉の香りつけ スパゲティサラダ	レーズンパン 野菜スープ ピザ風オムレツ ゆでブロッコリー オレンジ	ごはん そうめん汁 南瓜コロッケ 根菜の金平 バナナ	ふりかけごはん 清し汁 鯖の味噌煮 切り干し大根の酢の物	元気っ子カツカレー ブロッコリーと 卵のサラダ	
午後間食	牛乳、米菓 鉄カルシウムウエハース	牛乳 ふかし芋	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 お米de国産りんごのタルト	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
行事予定	音楽遊び	英語であそぼう	歯科検診9時～	身体測定 食育の日	身体測定 体育教室	
献　立	しそごはん 清し汁 アジフライ ポテトサラダ	ごはん かぶとかに足の 中華スープ 豚玉炒め 揚げシューマイ	バターロール 白菜と大根の クリームシチュー さつま芋とチーズのサラダ	手作り弁当 	冬至メニュー 青菜と揚げの混ぜごはん けんちんうどん 南瓜のいとこ煮 みかん	パン 牛乳
午後間食	牛乳、チーズで鉄分 米菓、ビスケット	牛乳 マカロニのあべ川	牛乳 バナナ、クッキー	お茶 ヨーグルト	牛乳 鬼まんじゅう（愛知県の郷土料理）	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
行事予定	体育教室		クリスマス会	避難訓練	布団持ち帰り	
献　立	わかめごはん 清し汁 肉じゃが おかか入り卵焼き	ごはん 味噌汁 鱈の磯辺揚げ 春雨と錦糸卵の酢の物 バナナ	リース型エビピラフ コンソメスープ クリスピーチキン ゆでブロッコリー	レーズンパン ほうれん草のスープ イタリアンスパゲティ 白菜コールスロー	ふりかけごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 蒸しブロッコリー オレンジ	パン 牛乳
午後間食	牛乳、おしゃぶり昆布 米菓、クッキー	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 ミルクレープ	牛乳 野菜チップス	牛乳 米菓、クッキー	
	30日(月)	31日(火)				
行事予定						
献　立	年末休み	年末休み				
午後間食						