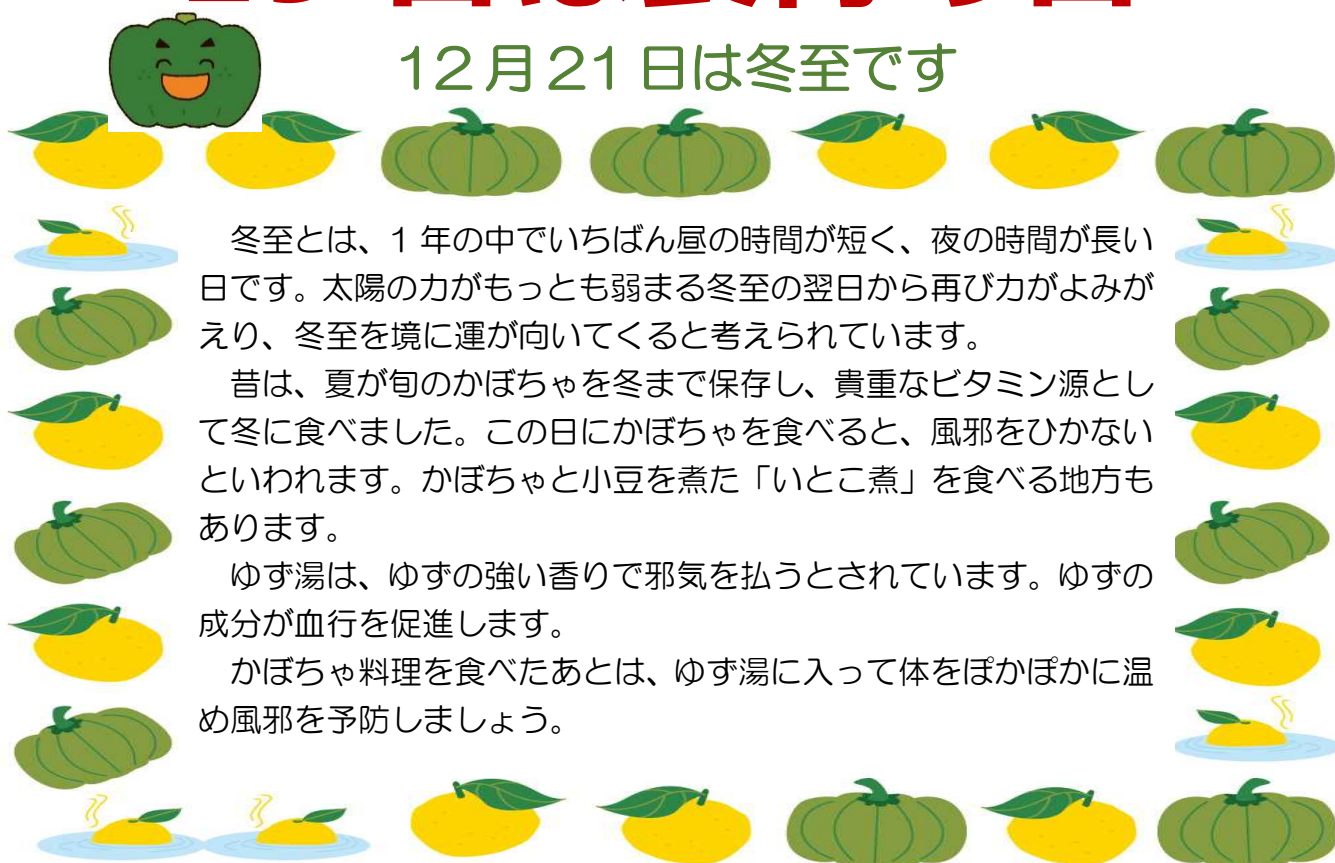


19 日は食育の日

12月21日は冬至です



冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進します。

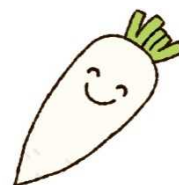
かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め風邪を予防しましょう。



年越しそば

1年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は、「そばのように長く生きられますように」や「切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味がこめられているという説があります。今年の大みそかは、江戸時代から続くこれらの意味を考えて、年越しそばをいただきましょう。

今月の食材は だいこん



だいこんの旬は冬で、スーパーなどでよく見かける青首だいこんは、12～2月がもっともおいしい時季です。葉が緑黄色野菜、白い根の部分が淡色野菜です。葉の部分は栄養豊富です。根の部分は、食物繊維、カリウム、ビタミンCが多く含まれ辛み成分や消化酵素を含みます。加熱で分解されてしまうので生の状態で使うと効果を発揮します。また、部位によって味わいが違い下の部分は辛く水分も少ないです。離乳食には、柔らかく水分の多い中心部よりやや上の部分を使うと甘みも増しておすすめです。

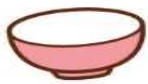
12月の食事のおたより

できるだけ食事のお手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備（野菜をちぎる、ピーラーで野菜の皮をむく、泡だて器などで混ぜる、米をとぐ、ラップを使っておにぎりを握る）を手伝ってもらうなど、まずは、こどもができる範囲で参加することから始めてみましょう。

そして、「ありがとう、おいしいよ」の一言で、食への興味関心を高めていきましょう。



今月のレシピ

冬野菜のスープ

材料（1人分）

白菜 15g 人参 5g 玉ねぎ 10g ハム 10g
チンゲン菜 10g 卵 15g しょうゆ 2g
中華スープのもと 0.5g 塩 0.8g こしょう少々
作り方

①白菜は短冊切、玉ねぎは薄切り、チンゲン菜は2センチ長さ、人参は千切り、ハムは食べやすい大きさに切る。

②湯の中に中華スープの素を入れ、人参、白菜、チンゲン菜、玉ねぎ、ハムの順に加え、煮えたら塩、こしょう、しょうゆ、を入れる。

③別に卵を割りほぐして②に入れ、加熱されたら火を止める

※保育園では12月19日（木）の給食でいただきます。



食の豆知識

りんご



欧米には「1日1個のリンゴは医者を遠ざける」ということわざがあるほど、リンゴには多くの栄養が含まれています。動脈硬化、糖尿病、大腸がん、高血圧など生活習慣病予防にも効果的です。特に皮の栄養価は高いのでよく洗っていただきます。



今月の食材クイズ

11～12月ごろに旬を迎える魚の「ししゃも」。食べられない部位はある？

A 頭 B 背骨 C 全部食べられる

ししゃもは、頭から背骨、内臓、しっぽまで全部食べられる魚です。よく噛んで「ししゃも」の栄養を丸ごといただきます。

（正解 C）

令和6年度
3～5歳児用 12月



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、ずまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)

585 23.4 17.8 1.8
昼食＋おやつ

日 曜	食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 相当量 g
2 月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぶん) ほうれん草のごまあえ(ほうれんそう、すりごま、砂糖、しょうゆ) 白菜スープ(はくさい、たまねぎ、ベーコン、油、水、スープの素)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	580	21.4	15.2	1.9
3 火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) ひじき入り炒めなます(ひじき、油揚げ、れんこん、にんじん、油、水、だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、酢) みそ汁(豆腐、長ねぎ)	ミルク ドーナツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、牛乳、バニラエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	522	25.4	12.4	2.1
4 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 缶みかん(みかん缶)	ミルク クレープ(いちごジャム)(小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バター、油、いちごジャム)	585	18.7	13.8	1.9
5 木	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) 小松菜の変わりごまあえ(こまつな、卵、油、すりごま、マヨネーズ、みそ) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、長ねぎ、塩、こしょう)	ミルク チーズ入り蒸しカステラ(卵、砂糖、チーズ、干しぶどう、上新粉)	502	25.0	10.9	1.9
6 金	ご飯(米) ちくわのいそべ揚げ(ちくわ、小麦粉、卵、塩、あおのり、揚げ油) 切干大根のサラダ(切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、こま) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ)	ミルク チーズビスケット(小麦粉、ベーキングパウダー、塩、水、チーズ)	498	18.8	10.6	2.5
7 土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩、酢、でんぶん)	お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0
9 月	ご飯(米) オープンオムレツ(豚ひき肉、たまねぎ、赤パプリカ、油、塩、こしょう、卵、ソース、ケチャップ) 変わりきんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、ごま) 豆腐のくず汁(豆腐、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク 大学芋(さつまいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、黒ごま)	591	21.8	18.3	1.5
10 火	ご飯(米) 鮎のケチャップあえ(さば、でんぶん、揚げ油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、水) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) 豚汁(大根入り)(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	ミルク チェッカーボード(小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、バター、砂糖、卵)	611	24.8	17.4	2.0
11 水	ご飯(米) デキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ハム)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、ハム、サラダ油、酢、砂糖、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク ママーレードケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、ママーレード)	720	22.7	17.5	2.2
12 木	ベジタブルピラフ(米、ウインナー、にんじん、ホールコーン缶、グリーンピース、油、スープの素、塩) イタリアンハンバーグ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、黒こしょう、油、ケチャップ、チーズ) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	694	22.4	22.3	2.5
13 金	ご飯(米) はんぺんのチーズはさみ揚げ(はんぺん、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ)	ミルク おにぎり(ふりかけ2種)(米、しそふりかけ、ごましおふりかけ)	585	18.6	10.6	2.7
14 土	カレーうどん(干しうどん、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ、塩、だしの素、しょうゆ、砂糖)	お茶 お菓子	230	9.0	3.8	2.8
16 月	ご飯(米) 生揚げと野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、生揚げ、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、だしの素、でんぶん、グリーンピース) おひたし(はくさい、もやし、しょうゆ、糸削り) かき玉汁(卵、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク アメリカンドック(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、塩、砂糖、卵、牛乳、ウインナー、揚げ油、ケチャップ)	610	22.9	21.3	1.9
17 火	ご飯(米) かじきフライ(かじき、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、さやえんどう)	ミルク スコーン(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳)	585	23.3	15.3	1.8
18 水	ご飯(米) ハヤシシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) キャベツの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、バイン缶、塩、砂糖、酢) 発酵乳	ミルク あんまん(あずき(乾)、砂糖、塩、強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、水、油)	658	22.7	10.3	1.1
19 木	パン(ロールパン) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、スープの素、とろけるチーズ) 粉ふきいも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) 冬野菜のスープ(中華スープの素、にんじん、はくさい、たまねぎ、ハム、しょうゆ、塩、こしょう、卵、チンゲンサイ)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	571	23.1	21.0	2.8
20 金	ご飯(米) シュウマイ(シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぶん) かぼちゃ煮付け(かぼちゃ、砂糖、しょうゆ) みそ汁(だいこん、油揚げ、カットわかめ)	ミルク チーズサンド(食パン、マヨネーズ、スライスチーズ)	602	22.4	14.1	2.7
21 土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なると、卵、豚肉)	お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4
23 月	ご飯(米) 肉団子の甘酢あん(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、塩、しょうゆ、でんぶん、卵、揚げ油、砂糖、酢、水、さやえんどう) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) ずまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、干しぶどう)	567	18.0	16.1	1.2
24 火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) 切干大根煮付け(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ) のっぺい汁(さといも、ごぼう、にんじん、だいこん、油、だしの素、しょうゆ、みりん、塩、かまぼこ、でんぶん)	ミルク ピザパイ(ドライイースト、強力粉、塩、砂糖、油、牛乳、水、たまねぎ、にんじん、小麦粉、ケチャップ、スープの素、マッシュルーム缶、とろけるチーズ、ピーマン、ツナ油漬缶)	615	25.3	16.9	2.8
25 水	ご飯(米) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、塩、こしょう、でんぶん、揚げ油) ゆで野菜(ブロッコリー、塩) ミネストローネスープ(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ベーコン、にんにく、オリーブ油、トマト、ケチャップ、塩、こしょう、スープの素、パセリ) ミニヨーグルト	ミルク ロールケーキ(小麦粉、砂糖、卵、牛乳、バニラエッセンス、バター、いちごジャム)	628	26.6	17.3	0.9
26 木	ご飯(米) ハムステーキ(ハム、バイン缶、油) マカロニサラダ(マカロニ、卵、きゅうり、塩、にんじん、マヨネーズ) みそ汁(はくさい、たまねぎ)	ミルク 塩ちゃんすこう(小麦粉、砂糖、油、塩)	638	21.6	23.6	2.6
27 金	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き(豚肉、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) さつまいものレモン煮(さつまいも、レモン、砂糖、塩) 中華スープ(にんじん、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ、ハム、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう、卵)	ミルク せんべい(せんべい) クッキー(クッキー)	585	21.6	16.1	2.5
28 土	スパゲティ・ナポリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1