

きゅうしょくだより



明けましておめでとうございます。昨年は保護者の方々にご協力頂き、様々な食育行事を行うことが出来ました。子どもたちはその度に新しい発見をしたり、色々なことに挑戦してきました。今年も子どもたちが食に対して興味を持ち、食べることがより一層楽しくなるような工夫をしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



1月9日はおせち料理にちなんだメニューが登場します。おせちには健康や幸せを祈念し、縁起の良い料理が並びます。保育園のおせちは、子どもたちが好きな料理、食べやすい味付けにアレンジしています。

松風焼き…表にはけしの実が飾られ、裏には何もないことから、隠し事がなく正直であるという意味で縁起物になっています。保育園ではけしの実の代わりに胡麻を飾ります。

紅白なます…お祝いの水引を型どった、おめでたい料理です。

れんこん…複数の穴が空いていて、向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」と縁起を担いでいます。

黒豆…マメに働く、マメに暮らさせることを願って食べられます。
10日のおやつに登場します。

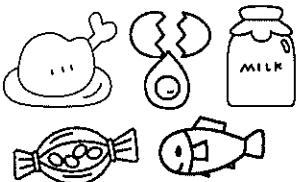


食事で風邪予防!! 風邪を予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪を引きやすくなります。しっかり体の芯から温まる食事、三度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて、風邪を予防しましょう。

たんぱく質

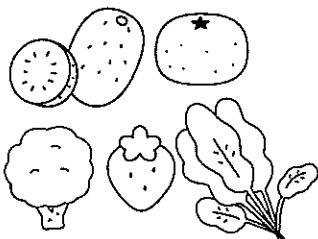
たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに多く含まれています。

ビタミンC

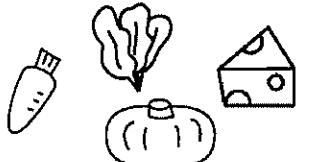
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないために必要な栄養素です。また風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復を早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリーなどに多く含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。



チーズやレバーパー、参、かぼちゃ、ほうれん草に多く含まれています。

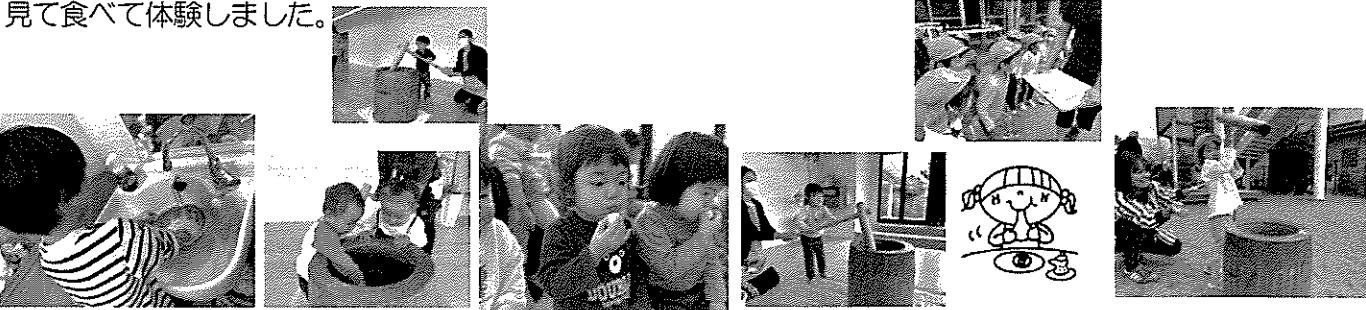
笑うって体にいいらしい!!

ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は白血球のひとつで、常に体内に存在し免疫活動を行っていますが、NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を高めましょう!!



おもちつき

今年は4年ぶりにつき組の保護者の方にご協力いただき、おもちつきを開催しました。久しぶりに園庭でかまどを使用しました。高齢者施設の方にもお越しいただき、以前のおもちつきの活気が戻ってきました。ひよこ組からつき組まで、杵を持ち「よいしょっ」の掛け声に合わせておもちをつきました。前日にはつき組とはな組が米研ぎをしてくれ、当日は蒸したてのもち米を試食し、お米がおもちに変わる様子を見て食べて体験しました。



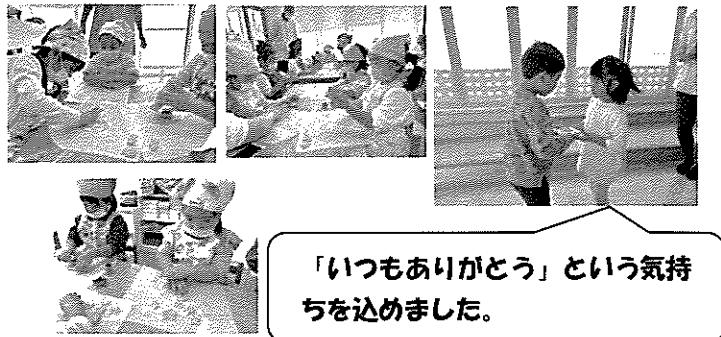
つき組「クリスマスケーキ作り」

つき組の子どもたちは、事前にどんなケーキが食べたいか絵に描いてイメージを膨らませていました。一人ひとつ、自分だけのケーキを作ります。パンケーキを2枚焼いて、バイキング形式で好みのトッピングを選び飾りつけをしました。フルーツやお菓子をもりだくさん飾りました。



こどり組、はな組「クッキー作り」

今年はいつもお世話になっているつき組さんに、感謝を込めてプレゼントしました。好きな型を選びクッキーを作りながら、つき組さんのためのクッキーを丁寧に作ることができました。自分のためだけでなく、お友だちのために作る喜びを感じられました。



「いつもありがとうございます」という気持ちを込めました。

予定献立表

あおぞら保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | 10時おやつ | 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | 10時おやつ | |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 04 | 鮭チャーハン ～さつま芋のあけぼのサラダ 木 ほうれん草と高野豆腐の味噌汁 ～オレンジ | 熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、さつまいも、ノン牛乳、チーズ、米みそ オレンジ、ねぎ、にんじん、かぶ、豆乳、エッグマヨネーズ、押麦、なたね油、ビスクレット ～さつま芋のあけぼのサラダ 木 ほうれん草と高野豆腐の味噌汁 ～オレンジ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) ピスケット ～さつま芋のあけぼのサラダ 木 ほうれん草と高野豆腐の味噌汁 ～オレンジ | 19 | きびごはん ～鶏の唐揚げ 金 春雨サラダ ～ワンタンスープ | いちご つきぐみ リクエスト | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、小麦粉、片栗粉 牛乳、鶏もも肉、いちご、キャベツ、にんじん、きゅうり、チーク、白いも、豚肉、(肩ロース・小間)、(皮付き)、豚肉、(精白)、(もち・小間)、(粒)、なたね油、ごま油 ～鶏の唐揚げ 金 春雨サラダ ～ワンタンスープ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(乳児) ピスケット ～お好み焼き 牛乳(幼・乳) |
| 05 | ミートライス ～大根とツナの中華酢和え 金 わかめと生揚げのスープ ～りんご | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、押麦、なたね油、豚ひき肉、生揚げ、ツ ～りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、小松菜、きゅうり、カットわ ～りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、小松菜、きゅうり、カットわ ～りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、小松菜、きゅうり、カットわ ～大根とツナの中華酢和え 金 わかめと生揚げのスープ ～りんご | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) 米ボーロ ～七草がゆ 牛乳(幼・乳) | 20 | 鶏肉のトマト煮ライス ～フレンチサラダ 土 プロッコリーのスープ ～バナナ | 牛乳、鶏もも肉、トマト水煮(ダイストマト)、コーン(冷凍)、キャベツ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、にんにく ～バナナ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、押麦、なたね油、三温糖、揚げせんべい 牛乳、鶏もも肉、トマト水煮(ダイストマト)、コーン(冷凍)、キャベツ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、にんにく ～フレンチサラダ 土 プロッコリーのスープ ～バナナ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) ～揚げせんべい 牛乳(幼・乳) |
| 06 | 鶏ごぼうピラフ ～キャベツのさっぱり和え 土 豆腐とニラのスープ ～バナナ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、押麦、無塩バター、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き・小間) 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き・小間)、ハム ～キャベツのさっぱり和え 土 豆腐とニラのスープ ～バナナ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) ～せんべい 牛乳(幼・乳) | 22 | ごはん ～鰯の西京焼き 月 切り干し大根の炒め煮 ～磯和え | かぶとえのきのスープ オレンジ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、薄力粉、黒砂糖 牛乳、さわら、米、なたね油、三温糖 ～オレンジ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ～鰯の西京焼き 月 切り干し大根の炒め煮 ～磯和え | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) ピスケット ～マーラーカオ 牛乳(幼・乳) |
| 09 | ごはん ～松風焼き 火 れんこんのきんぴら ～さつま芋の炒め煮 | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、さつまいも、小麦粉、三温糖、生パン粉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、白玉粉、なたね油、みそ、卵、きな粉 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白玉粉、なたね油、みそ、卵、きな粉 ～松風焼き 火 れんこんのきんぴら ～さつま芋の炒め煮 | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(乳児) ピスケット ～とうふドーナツ(卵入り) 牛乳(幼・乳) | 23 | かきたまうどん(卵) ～高野豆腐の煮つけ 火 ごぼうサラダ ～みかん | ゆでうどん、ノンエンドウ豆、卵、牛乳、さわら、豚肉(もも・小間)、卵、冷り豆腐、ハム、牛乳 ～かきたまうどん(卵) ～高野豆腐の煮つけ 火 ごぼうサラダ ～みかん | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、薄力粉、黒砂糖 牛乳、さわら、米、なたね油、三温糖 ～ゆでうどん、ノンエンドウ豆、卵、牛乳、さわら、豚肉(もも・小間)、卵、冷り豆腐、ハム、牛乳 ～かきたまうどん(卵) ～高野豆腐の煮つけ 火 ごぼうサラダ ～みかん | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ～せんべい 飲むヨーグルト |
| 10 | 雪だるまカレーライス ～花野菜サラダ 水 雪の結晶スープ ～いちご | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、押麦、牛乳、生クリー ～りんご天然果汁、たまねぎ、れんこん、だいこん、人參アロマソース、中濃ソース、ケチャップ、食塩 ～花野菜サラダ 水 雪の結晶スープ ～いちご | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) ピスケット ～紅白ロールケーキ りんごジュース | 24 | コーンごはん ～ハンバーグ 水 ほうれん草ときのこのソテー [*] ～さつま芋の炒め煮 | せりと豆腐の味噌汁 バナナ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、さつまいも、小麦粉、三温糖、生パン粉、豆乳、豆粉、なたね油、無塩バター、マヨネーズ、三温糖、無塩バター、マヨネーズ、三温糖、マヨネーズ、三温糖、マヨネーズ、マカロニ、三温糖、マーガリン、なたね油 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、豆粉、なたね油、無塩バター、マヨネーズ、三温糖、マヨネーズ、マカロニ、三温糖、マーガリン、なたね油 ～コーンごはん ～ハンバーグ 水 ほうれん草ときのこのソテー [*] ～さつま芋の炒め煮 | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(乳児) ピスケット ～きな粉と豆乳のケーキ 牛乳(幼・乳) |
| 11 | 食パン(りんごジャム&マーガリン) ～めかじきの変わり焼き バナナ 木 マカロニワインソテー [*] ～豆乳スープ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 食パン、さといも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、マーガリン、豆乳、豆粉、なたね油 牛乳、豆乳、かじき、ピューポテト、ノンエンドウ豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、なたね油 ～めかじきの変わり焼き バナナ 木 マカロニワインソテー [*] ～豆乳スープ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(乳児) せんべい(AM) ～かぼちゃおしるこ 牛乳(幼・乳) | 25 | ぶどうパン ～あじフライ 木 白菜とプロッコリーのサラダ ～根菜のミネストローネ | りんご | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 ぶどうパン、米、さとうきび、牛乳、あじ、ベー ～りんご、にんじん、トマト水煮(ダイストマト)、はくさい、れんこん、たまねぎ、プロッコリー、牛乳 ～あじフライ 木 白菜とプロッコリーのサラダ ～根菜のミネストローネ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) 米ボーロ ～しそひじきおにぎり 牛乳(幼・乳) |
| 12 | クリームスパゲティ ～れんこんの真砂和え 金 もずくスープ ～りんご | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 スパゲティ、米、ノン牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き・小間)、力粉、無塩バター、なたね油、三温糖 牛乳(乳児) 干し芋(AM) ～れんこんの真砂和え 金 もずくスープ ～りんご | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(乳児) 干し芋(AM) ～塩おにぎり 牛乳(幼・乳) | 26 | クリームライス ～大根サラダ(ツナ) 金 アーサ汁 ～バナナ | 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、マヨネーズ、なたね油、生クリーム、ごま油 ～バナナ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 バナナ、たまねぎ、ほんのり、生パン粉、豆乳、豆粉、なたね油、無塩バター、マヨネーズ、なたね油、生クリーム、ごま油 ～バナナ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(乳児) せんべい(AM) ～コッペパン(はちみつ&マーガリン) 牛乳(幼・乳) |
| 13 | ガーリックチャーハン ～サミ入り野菜のナムル 土 大根とチングン菜のスープ ～オレンジ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、押麦、なたね油、ヨーグルト、鶏ささ身、三温糖、ごま油、ピーチ、ベーコン、牛乳、ケット 牛乳、豆乳、かじき、オレンジ、たまねぎ、緑豆もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、ピーマン、ごま、にんにく ～ガーリックチャーハン ～サミ入り野菜のナムル 土 大根とチングン菜のスープ ～オレンジ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) ～ヨーグルト 牛乳(幼・乳) | 27 | ごはん ～豚肉の生姜焼き(炒め) 土 三色ナムル ～豆腐とわかめのスープ | オレンジ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、なたね油、三温糖、牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、木綿豆腐 牛乳、豚肉(肩ロース・小間)、木綿豆腐 ～豚肉の生姜焼き(炒め) 土 三色ナムル ～豆腐とわかめのスープ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) 米ボーロ ～ビスケット ミニゼリー 牛乳(幼・乳) |
| 15 | クロワッサン りんご ～鮭の洋風焼き 月 コーンフレークサラダ ～ピーフンスープ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 クロワッサン、コーン、牛乳、さけ、木綿豆腐フレーク、ピーフン、粉チーズ、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、ごま油、揚げせんべい 牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ～鮭の洋風焼き 月 コーンフレークサラダ ～ピーフンスープ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ～揚げせんべい 牛乳(幼・乳) | 29 | 雑穀ごはん ～ぶりのバターぽん酢 月 大根と豚肉の煮物 ～ゆかり和え | 春菊と生揚げの味噌汁 りんご | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、なたね油、薄力粉、押麦、きゅうり(精白粒)、あわ(精白粒)、無塩バター、三温糖、ビスク ～ぶりのバターぽん酢 月 大根と豚肉の煮物 ～ゆかり和え | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(乳児) 米ボーロ ～ビスケット 牛乳(幼・乳) |
| 16 | わかめごはん ～鶏肉のてりやき 火 いそ煮 ～小松菜のおひたし | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、薄力粉、無塩バター、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、三温糖、なたね油、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ダイスチーズ、ちくわ、油揚げ、かつお節 牛乳(乳児) ピスケット ～わかめごはん ～鶏肉のてりやき 火 いそ煮 ～小松菜のおひたし | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(乳児) ピスケット ～チーズパンケーキ(ベーコン) 牛乳(幼・乳) | 30 | にんじんごはん ～鶏肉の梅焼き 火 かぼちゃの甘煮 ～野菜のごま和え | なめこの味噌汁(小ネギ) ぼんかん | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、さつまいも、メープルシロップ、三温糖、なたね油、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) ～なめこの味噌汁(小ネギ) 火 かぼちゃの甘煮 ～野菜のごま和え | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) ピスケット ～いもけんぴ 牛乳(幼・乳) |
| 17 | パリパリ春巻丼 ～チョレギサラダ 水 春菊と生揚げのスープ ～オレンジ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 米、さつまいも、はるみ、牛乳、豚ひき肉、生揚げ、三温糖、押麦、春巻きの皮、ごま油、なたね油 牛乳(幼・乳) ピスケット ～パリパリ春巻丼 ～チョレギサラダ 水 春菊と生揚げのスープ ～オレンジ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) ピスケット ～芋ようかん 牛乳(幼・乳) | 31 | ハムチーズサンド ～フライドポテト 水 マカロニフレンチサラダ ～白菜クリームスープ | バナナ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 食パン、じゃがいも、牛乳、ハム、スラーマカロニ、イースチーズ、鶏むね肉(皮付)、ベーコン、無塩バター、生クリーム、白菜クリームスープ ～ハムチーズサンド ～フライドポテト 水 マカロニフレンチサラダ ～白菜クリームスープ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(乳児) せんべい(AM) ～玄米ぞうすい 牛乳(幼・乳) |
| 18 | 焼きうどん ～ちくわときゅうりのマヨサラダ 木 水菜と卵のスープ ～グレープフルーツ | 熱と力になるもの 血やや肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料 ゆでうどん、米、ノン牛乳、木綿豆腐、豚肉エッグマヨネーズ、なたね油、三温糖 牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ～焼きうどん ～ちくわときゅうりのマヨサラダ 木 水菜と卵のスープ ～グレープフルーツ | 10時おやつ 3時おやつ 牛乳(幼・乳) せんべい(AM) ～切り干し大根の混ぜごはん 牛乳(幼・乳) | ※献立は、材料の都合により変更する場合があります。 | | ※10日は新年会、お誕生日会です。 | | |
| ※カレーライスとクリームスパゲティと19日のメニューはつき組のリクエストです。 | | 平均摂取量 3歳未満児 エネルギー: 520kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 19.1g | | | | | | |



献立は、材料の都合により変更する場合があります。

10日は新年会、お誕生日会です。

カレーライスとクリームスパゲティと19日のメニューはつき組のリクエストです。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：520kcal たんぱく質：19.8g 脂質：19.1g

3歳以上児 エネルギー：604kcal たんぱく質：23.2g 脂質：21.8g