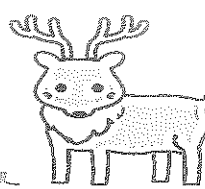




# きゅうしょくだより



H30. 11. 30(金)

認定こども園しほし幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	早いもので、今年も後1カ月となりました。子ども達にとっては、クリスマスに冬休みと楽しみいっぱいですが、年末年始は外出や来客なども多く、今まで身につけた生活習慣が乱れがちです。冬休みの間も、早寝・早起き、食事は3食しっかりと食べる、歯磨きをする、手洗い・うがいをするなど頑張って続けていきましょう。また、感染症も流行る時期ですので、ご家族みんなで心がけて健康で楽しく過ごしましょう。 ★12月18日はクリスマス会です！ たんぼぼ組以上のお友達は愛情弁当になります。クリスマスケーキを提供しますので、お弁当は食べきれる量の配慮をお願いします。尚、ちゅうりっぷ組は給食です。 ★12月20日は餅つき大会です！ 園庭で餅つきをし、丸めた餅を持ち帰ります。 衛生面には十分に気を付けておりますが、持ち帰った餅は必ず加熱し、お早めにお召し上がりください。					1	牛乳
昼食	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き もずく酢 麦茶					ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き もずく酢 麦茶	
午後	ミルクココア ▼クリームパン					ミルクココア ▼クリームパン	
午前	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	
昼食	ごはん かぶのスープ 魚のかりかり揚げ 五色マリネ 麦茶	ごはん 豚汁 ハニースライスチキン 切干大根の煮物 麦茶	バターパン コンソメスープ ハンバーグ ゆで野菜とグラッセ オレンジ 牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き れんこんのさっぱり 麦茶	ごはん みそ汁 牛肉とごぼうの炒め煮 りんご 麦茶	鶏南蛮うどん 柿 キャンディチーズ 麦茶	
午後	牛乳 大学かぼちゃ	ミルクココア ▼どら焼き	麦茶 わかめおにぎり	ミルクココア いちごジャムトースト	ミルクココア ▼たまご蒸しケーキ	ミルクココア ▼焼き芋	
午前	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	
昼食	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ポテトサラダ 麦茶	ごはん 白菜スープ 豚肉の甘辛焼き 炒めなます 麦茶	ミルクパン 卵とレタスのスープ 鮭のムニエル ゆで野菜 牛乳	ごはん 肉豆腐 しらすの酢の物 麦茶	ごはん すまし汁 白身魚のから揚げ もやし中華和え 麦茶	チャーシュー麺 大根とちくわのあえ物 フルーツゼリー 麦茶	
午後	ミルクココア ホワイトツリースナック	ミルクココア きなこ団子	麦茶 しそと枝豆のおにぎり	ミルクココア フライドポテト	ミルクココア じゃが芋もち	ミルクココア ▼あんぱん	
午前	17 牛乳	18 牛乳 クリスマス会	19 牛乳	20 牛乳 もちつき大会	21 牛乳	22 牛乳	
昼食	ごはん みそ汁 魚のみぞれ煮 ひじきと枝豆のサラダ 麦茶	たんぼぼ組以上愛情弁当 ちゅうりっぷ組のみ給食 カラフル温そうめん じゃがベーコン クリスマスケーキ 麦茶	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 白菜の白あえ 麦茶	わかめごはん 雑煮 バナナ 麦茶	ごはん みそ汁 魚のちゃんちゃん焼き 大根の酢の物 麦茶	炒めビーフン わかめスープ みかん 麦茶	
午後	ミルクココア ジャムサンド	ミルクココア ウインナーパイ	ミルクココア マッシュマロサンド	牛乳 ▼レモンケーキ	ミルクココア 黒糖蒸しパン	ミルクココア ▼もちもちドーナツ	
午前	24	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	12月29日から 1月3日はお休みです	
昼食	<b>振替休日</b> 					ごはん きのこスープ 白身魚のオープン焼き カミカミサラダ 麦茶	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン煮 ツナサラダ 麦茶
午後						ミルクココア ジャム蒸しパン	ミルクココア きなこ豆
						ごはん すまし汁 ちくわの甘辛揚げ もやし和え物 麦茶	ごはん みそ汁 鶏肉のカレー竜田揚げ 春雨サラダ 麦茶
						ミルクココア フルーツヨーグルト	ミルクココア かぼちゃのケーキ

## カボチャ

冬至の日はユズ湯に入って温まり、カボチャを食べて無病息災を願います。ユズにはビタミンCが豊富に含まれていて、食べるとかぜをひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。また、「融通が利きますように」という意味も込められています。

カボチャはビタミンEやβカロテンが豊富で、老化防止や免疫力を強化します。昔は、野菜が少なくなる冬のときに栄養をとるため、夏に収穫したカボチャを冬まで取っておいて食べてたそうです。

## 消化がよく低カロリー！冬に美味しいはくさい

白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、淡泊な味で肉や魚のうま味を上手に吸収します。また、他の食材との調和も良いので、薄味に調味して食べるのがおすすめです。煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用を持ち消化も良いので、風邪で熱が出たときに柔らかく煮て食べるのも良いでしょう。

## おもちつき

昔から、めでたいことがある日に餅つき、力強く、元気になることを願って食べていました。最近では自宅で餅つきを行う家庭は少なくなりましたが、昔ながらの伝統行事を大切にしたいという思いで、園では餅つき大会を行います。

12月14日の食育では、「きね」や「うす」などの道具の名前を紹介したり、餅つきのお話をします。餅つき大会では、子ども用のきねとうすで餅つき、できたての餅を丸めます。もち米を蒸す香りや柔らかいお餅の感触を楽しんでほしいと思います。

## 親子で「手打ちうどん」に挑戦！

- ①薄力粉150g強力粉150gに、ぬるま湯125cc、塩大さじ1/2を加え軽くまとめ、30分寝かせます。
- ②丈夫な袋に入れて、足でよく踏めばコシのある麺になります。
- ③生地を伸ばして切り、茹でたら出来上がり！

手打ちうどんは、どんな仕上がりになっても大成功★「こねる」「伸ばす」は、子どもにもできる工程です。家族みんなで作るのが何よりの楽しさですね♪年末年始、ぜひお試しください!(^^)!

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。  
午前のおやつは3号のお友達が対象、午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友達が対象となります。 幼保連携型認定こども園しほし幼稚園 管理栄養士 瀬戸 久美子