



きゅうしょくだより



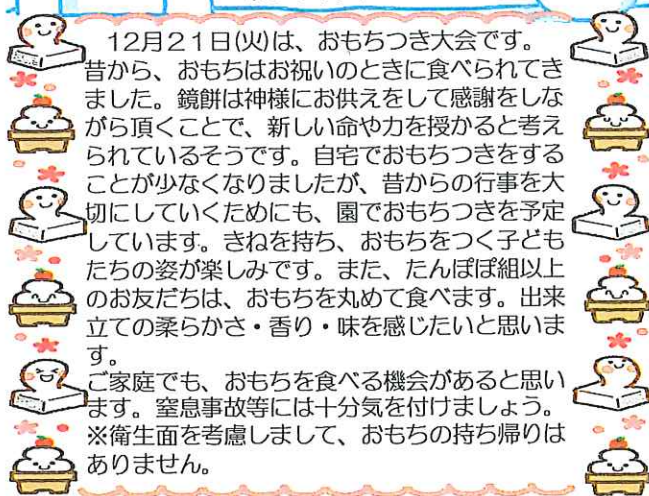
R3. 11. 30(火)
認定こども園しゅし幼稚園

今年も、残すところあと1カ月となりました。一年を笑顔で締めくくれるよう、体調管理に気を付けましょう。12月21日は冬至です。一年のうちで最も太陽の位置が低く、日照時間も短くなります。冬至にはかぼちゃを食べて栄養をつけ、ゆず湯で体を温め、風邪しらずの健康な体を目指しましょう。年末年始は、子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、来客も多く食卓にごちそうが並び機会が増え「好きなものはっかり」になります。なるべく食事のバランスが偏らないように注意しましょう。冬休み中も生活リズムを崩さないようにしましょう。

《お知らせ》

12月14日(火)はクリスマスお楽しみ会と愛情弁当の日です。たんぼ組以上児は、お弁当・水筒を持参してください。ちゅうりっぷ組のみ給食です。

全園児、クリスマスケーキを食べますので、お弁当の量はいつもより減らしてください。年少以上のお友だちは、いちご・サンタさんのピック・チョコスプレーを自分でデコレーションします。どんなケーキが出来あがるか、楽しみですよ♪



12月21日(火)は、おもちつき大会です。昔から、おもちはお祝いのときに食べられてきました。鏡餅は神様にお供えをして感謝をしながら頂くことで、新しい命や力を授かると考えられているそうです。自宅でおもちつきをすることが少なくなりましたが、昔からの行事を大切にしていくためにも、園でおもちつきを予定しています。きねを持ち、おもちをつく子どもたちの姿が楽しみです。また、たんぼ組以上のお友だちは、おもちを丸めて食べます。出来立ての柔らかさ・香り・味を感じたいと思います。

ご家庭でも、おもちを食べる機会があると思います。窒息事故等には十分気を付けましょう。※衛生面を考慮しまして、おもちの持ち帰りはありません。

～よく噛むことの大切さ～

健康な歯で食べ物をしっかり噛んで食べることは全身の健康維持に大きな効果があります。

①食べ物の消化吸収に良い

アミラーゼを含む唾液の分泌を促し、胃腸での消化吸収を促進する。

②歯の病気を予防する

唾液の分泌がよくなり、口腔内の清潔が保たれ、むし歯・歯周病の予防につながる。

③脳を刺激・活性化

おいしい・まずい・硬い・軟らかい・苦い・甘い・熱い・冷たいなどを感じたり、噛む作業により、あごや頭部の骨、筋肉が動き血流がよくなり脳神経が刺激され、脳の働きが活発になる。

④ストレス解消・肥満防止

早食いをせず、ゆったりと楽しく食事することで緊張をほぐし、精神を安定させる。食事に時間をかけることで満腹感が得られ食べすぎを防ぐ。

⑤強いあごをつくる

よく噛むことで、上下のあごの骨や筋肉が発達し、丈夫なあごがつくられ、歯並びがよくなり、運動能力も上昇する。

《ひとくち食べたら、30～50回カミカミしよう!》

噛む習慣は乳幼児期から、歯の発達に合わせ、よく噛んで味わうことのできる食事を考えましょう。軟らかいもの、食べやすいものばかりでなく、適度な歯ごたえを残し、噛む回数を増やしましょう。

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
1 (水)	米粉パン ヌードルスープ 鶏肉の香味焼き 白菜のごま風味サラダ・牛乳	米粉パン、○米、ビーフン、ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、黄ピーマン、しいたけ、○塩こんぶ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○こんぶおにぎり
2 (木)	ごはん すまし汁 キャベツと厚揚げの肉みそ炒め 麦茶	米、○砂糖、油、砂糖、お麩	◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、赤みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、にんじん、こまつな、にら、ゆず果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツポンチ
3 (金)	ごはん 肉豆腐 しらすの酢の物 麦茶	米、しらたき、砂糖、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉、○脱脂粉乳、しらす干し	はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○たこ焼き
4 (土)	牛肉のガーリックバターライス たまごスープ ブロッコリーのごま酢和え りんご・麦茶	米、砂糖、油、ごま、片栗粉	◎牛乳、牛肉、卵、○脱脂粉乳、バター	ブロッコリー、りんご、キャベツ、たまねぎ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、葉ねぎ、にんにく、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ
6 (月)	ごはん・かぶのスープ さばのみそ照り焼き 五色マリネ 麦茶	米、○砂糖、○油、オリーブ油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、さば、赤みそ、ベーコン、しらす干し、◎牛乳	○かぼちゃ、かぶ、にんじん、きゅうり、カリフラワー、黄ピーマン、レモン果汁、パセリ、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○大学かぼちゃ
7 (火)	ごはん・すまし汁 鶏肉のみそ焼き れんこんのきんぴら 麦茶	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	鶏肉、豚肉、○脱脂粉乳、麦みそ、赤みそ、◎牛乳	れんこん、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン
8 (水)	年少以上児は自分ではさみます♪ バーガーパン・コンソメスープ ハンバーグ・ゆで野菜 オレンジ・牛乳	バーガーパン、○米、フレンチドレッシング、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	◎牛乳 ○麦茶 ○わかめおにぎり
9 (木)	ごはん 水炊き風煮 根菜と豆苗の甘辛和え 麦茶	米、○食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	鶏肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、◎牛乳	はくさい、ごぼう、豆苗、○いちごジャム、大豆もやし、しめじ、にんじん、水菜、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごジャムトースト

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
10 (金)	ごはん・豚汁 ハニースライスチキン 高野豆腐の煮物 麦茶	米、○じゃがいも、板こんにやく、○油、はちみつ、砂糖、ごま油	鶏肉、豚肉、○脱脂粉乳、麦みそ、凍り豆腐、油揚げ、◎牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、○あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○フライドポテト
11 (土)	小おにぎり チャーシュー類 大根の和え物 麦茶	○さつまいも、ゆで中華めん、米、マヨネーズ、ごま油、油、ごま	○脱脂粉乳、かにかまぼこ、◎牛乳	だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○焼き芋
13 (月)	エビときのこのクリームライス かぼちゃサラダ オレンジ・麦茶	米、○フランスパン、マヨネーズ、○グラニュー糖、油	牛乳、鶏肉、むきエビ、○脱脂粉乳、○バター、バター、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン	◎牛乳 ○ミルクココア ○ラスク
14 (火)	☆おもちつき大会☆ ごはん・雑煮 さけの塩焼き 炒めなます・麦茶	米、もち、さといも、油、砂糖、	○牛乳、さけ、鶏肉、さつまいも、干しえび、◎牛乳	だいこん、はくさい、大豆もやし、にんじん	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ
15 (水)	揚げパン 肉団子のスープ マカロニサラダ 牛乳	コッパン、○米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油、オリーブ油、片栗粉、○ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○しらす干し、ハム、きな粉、○かつお節、◎牛乳	はくさい、にんじん、しめじ、水菜、きゅうり、キャベツ、しょうが、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○じゃこおかかおにぎり
16 (木)	ごはん・みそ汁 牛肉とごぼうの炒め煮 りんご 麦茶	米、しらたき、さといも、砂糖	牛肉、○脱脂粉乳、麦みそ、◎牛乳	りんご、ささがきごぼう、しめじ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、だいこん、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●カステラ
17 (金)	ごはん・あおさ汁 魚のレモン風味揚げ ささみの味噌マヨ和え 麦茶	米、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、○油	かれい、○豆乳、鶏ささ身、○脱脂粉乳、○こしあん、麦みそ、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、レモン果汁、レモン	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒糖蒸しパン
18 (土)	豚肉と野菜のトマトスパゲティ 中華風コーンスープ ナムル 麦茶	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、卵、○脱脂粉乳、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、クリームコーン缶、トマト、ピーマン、しめじ、にんにく、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●たまご蒸しケーキ
20 (月)	ごはん・みそ汁 魚のみぞれ煮 もずく酢 麦茶	米、じゃがいも、○コーンフレーク、油、○油、片栗粉、砂糖	あじ、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、麦みそ、油揚げ、◎牛乳	もずく、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ホワイトツリースナック
21 (火)	☆愛情弁当・クリスマス会☆ 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	そうめん、じゃがいも、油	鶏肉、生クリーム、○脱脂粉乳、ベーコン、ホイップクリーム、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、いちご、にんじん、コーン、葉ねぎ、パセリ	◎牛乳 ○ミルクココア ●あんぱん
22 (水)	ミルクパン 卵とレタスのスープ さけのムニエル ゆで野菜・牛乳	ミルクパン、○米、じゃがいも、ごまドレッシング、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、さけ、卵、ベーコン、◎牛乳	ブロッコリー、レタス、○えだまめ、にんじん	◎牛乳 ○麦茶 ○しそと枝豆のおにぎり
23 (木)	ごはん・すまし汁 鶏のから揚げ はくさいの白あえ 麦茶	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま	鶏肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、麦みそ、◎牛乳	はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○マシュマロサンド
24 (金)	ごはん・みそ汁 豚肉ときのこのソテー 春雨の酢の物 麦茶	米、○さつまいも、はるさめ、砂糖、○砂糖、油	豚肉、○脱脂粉乳、ハム、○牛乳、麦みそ、○無塩バター、煮干し、○卵、◎牛乳	しめじ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○スイートポテトパイ
25 (土)	ごはん 鶏南蛮うどん 白菜のなめたけ和え 柿・麦茶	ゆでうどん、米、ごま油	◎牛乳、○牛乳、鶏肉、油揚げ	はくさい、かき、たまねぎ、しめじ、なめたけ、にんじん、ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ●ロールケーキ
27 (月)	ごはん・野菜スープ さばのカレー焼き さつまいも芋の磯辺天 麦茶	米、さつまいも、○さつまいも、○もち、小麦粉、○砂糖、油、はちみつ	◎牛乳、さば、○脱脂粉乳、○きな粉、卵	ブロッコリー、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○ねったぼ
28 (火)	いなり寿司 天ぷらうどん ひじきと枝豆のサラダ 麦茶	ゆでうどん、米、小麦粉、ごまドレッシング、油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、えび、かにかまぼこ、卵	にんじん、ほうれんそう、コーン、えだまめ、葉ねぎ、ひじき	◎牛乳 ○牛乳 ●ミニワッフル

※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、たんぼば組以下のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号・新2号のお友だちが対象となります。
 ※午後のおやつは●は市販のおやつになります。