

平成 29年 12月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1 15	金	豆腐だんご、春雨サラダ みそ汁、果物	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	人参蒸しパン 牛乳
2	土	スープパゲティー、牛乳 果物、キャンディーチーズ	パスタ	プリン	ポップコーン ほうじ茶
4 18	月	豚肉マレード焼き、みそ汁 野菜のみそマヨネーズ和え	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	きなこ南瓜 牛乳
5 19	火	鮭のコーンクリームかけ 田舎煮、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	ごまラスク 牛乳
6 20	水	シュウマイ、みそ汁 果物、かぼちゃサラダ	ごはん	ほうじ茶 せんべい	豆乳くずもち風 牛乳
7 21	木	肉団子のスープ煮、果物 いり卵入り納豆	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	チーズトースト 牛乳
8	金	カレーライス、ゆで卵 キャベツサラダ、ほうじ茶	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	蒸しケーキ 牛乳
22	金	フライドチキン、アイス ミモザサラダ、豆乳スープ	ごはん	ほうじ茶 サブレ	メロンパン 牛乳
9	土	親子うどん、果物 牛乳、キャンディーチーズ	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
11 25	月	鶏肉のオニオントマト煮、果物 じゃこのごま和え、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	ココア蒸しパン 牛乳
12	火	柳川もどき、マカロニサラダ みそ汁	ごはん	ほうじ茶 あられ	カステラ 牛乳
26	火	雑煮うどん フルーツポンチ、きな粉もち	うどん	クッキー ほうじ茶	カステラ 牛乳
13 27	水	かに卵、納豆和え 果物、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	ヨーグルトゼリー 牛乳
14 28	木	コロッケ、みそ汁 ほうれん草の磯和え	ごはん	ほうじ茶 星型せんべい	スイートポテト 牛乳

※16日(土)は、おゆうぎ会のため、給食はありません。



給食日数 22回

区分		エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	12月の平均	536Kcal	20.5g	17.9g
	厚生労働省基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	12月の平均	645Kcal	24.4g	19.9g
	厚生労働省基準	574Kcal	20.0g	20.0g

いわき市からのお知らせです。

本格的な冬の到来を迎えています。

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。栄養をたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。また、ゆず湯に入ると、1年中風邪を引かないという言い伝えがあります。こうした素晴らしい知恵を子どもたちにも伝えていきましょう。

体を温めると、免疫力がアップし、病気にかかりにくくなります。

冬野菜(大根、白菜、ねぎ、ほうれん草、小松菜など)には、体を温めてくれる作用があるとされています。たくさん食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。

毎日の食事で元気な心と体 成長期に不可欠なミネラル「鉄分」

体を作っている細胞に栄養素や酸素を運ぶのが血液成分ヘモグロビン。このヘモグロビンを作るために欠かせない栄養素が「鉄分」です。肉類、海藻類、豆類やしじみ、はまぐり、ほうれん草などに多く含まれていて、なかでも、レバーに含まれる鉄分は吸収率が高くなっています。また、鉄分はビタミンCと合わせることで効率よく吸収されるため、肉と野菜や果物をセットで食べるのがおすすめです。

和食で育む健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれます。これは味覚センサーである「味蕾」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファーストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまう。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。

大みそかの年越しそば

大みそかに縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

