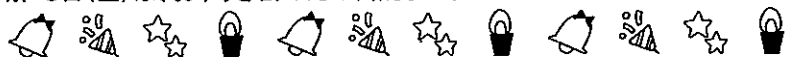


平成 30年 12月分 みそら保育園 予定献立表						
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時	
1	15	土	親子うどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	卵ボーロ ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
3	17	月	麻婆豆腐、わかめスープ 野菜のごまマヨ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 ホットケーキ
4	18	火	鮭の照り焼き、みそ汁 金平ごぼう、果物	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	牛乳 玄米フーク菓子
5	19	水	親子煮、じゃこのごま和え けんちん汁	ごはん	せんべい ほうじ茶	ドーナツ 牛乳
6	20	木	クリームシチュー ごま和え、果物	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	バウムクーヘン 牛乳
7	28	金	ポテトコロケ 含め煮、みそ汁	ごはん	ビスケット ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳
	22	土	みそうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
10		月	鶏肉のから揚げ みそ汁、伴三糸	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ごまラスク
11	25	火	さばの味噌煮 野菜炒め、みそ汁	ごはん	あられ ほうじ茶	りんごケーキ 牛乳
12	26	水	カレー、果物、ヨーグルト キャベツサラダ	ごはん	サブレ ほうじ茶	豆乳もち 牛乳
13	27	木	豆腐だんご、みそ汁 ほうれん草のソテー、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 もちもちチーズパン
14		金	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
21		金	フライドチキン、果物 ミモザサラダ、コンソメスープ	ごはん	クッキー ほうじ茶	ワッフル 牛乳

※ 8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	534Kcal	19.6g	18.2g
	保育園基準	522Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	12月の平均	634Kcal	23.3g	19.8g
	保育園基準	573Kcal	20.0g	18.0g

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」

冬野菜といえば、大根、白菜、ねぎ、ほうれん草、春菊などがあります。

どの野菜にも体に必要な栄養素がたっぷりです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

●ほうれん草…鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で免疫力を高めるビタミンAを多く含みます。

●ねぎ…体を温め、乳酸を分解し疲労回復に効果があります。

普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体作りをしていきましょう。

かぜ予防のために

風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行する季節です。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。

元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にうがい、手洗いをかかさぬように心がけましょう。

おすすめのおやつ

子どもにとっておやつは1回の食事と同じくらい大切。砂糖を多く含んだ物やスナック菓子は消化吸収が速いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。理想は吸収が穏やかで、ビタミン、ミネラル類もとれるおやつ。ふかしいも、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握できる手作りの物がおすすめです。おやつに乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にも。飲み物は無糖のものがよいです。