



いよいよ12月です。今年も1年が終わります。12月20日(水)は冬至です。冬至とは太陽の位置が1年でいちばん低くなり、日照時間をもっとも短くなる日です。「ん」のつくものを食べ、ゆず湯に入り、身体の芯から温まりましょう。園では「かぼちゃ(なんきん)の甘煮」を提供します。

☆子どもの間食(おやつ)について

園では未満児は9時半に朝おやつ、3時におやつを食べます。以上児では3時におやつを食べます。子どもは胃の容量が小さく、1回に食べられる量も限られています。そこで間食を取り入れることで、3食では足りないエネルギーや栄養・水分を補給します。3歳以降は「おやつ」としての楽しみの要素もあります。

○間食のポイント

栄養	カルシウムを中心に、乳製品・果物・いも類等を水分と組み合わせる
時間	食べる時間を決め、食事から2~3時間の間隔をあける
量	食事にひびかない量を心がける
質	塩分、糖分、油分の多いものは控え、味や栄養に偏りが無いもの、季節の行事や旬を感じられるものなどを考慮する
心	安心できる人とおしゃべりしながら、楽しい雰囲気食べる

○間食で補給したい栄養素とその例

(エネルギー補給)	
米類	おにぎり、だんご、せんべい
パン・めん類	サンドウィッチ、フレンチトースト、焼きそば、うどん、マカロニ
小麦粉	ホットケーキ、クッキー、お好み焼き
(たんぱく質補給)	
卵類	プリン、パバロア、ゆでたまご
大豆・大豆製品	大豆、豆腐、豆乳、甘納豆
(カルシウム補給)	
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ
骨ごと食べられる魚	煮干し、しらす干し(マヨネーズと和え、食パンの上のにせ焼いても○)
(ビタミン・食物繊維補給)	
いも類	ふかしいも、焼きいも、大学いも、フライドポテト
野菜類	野菜スティック
果物類	季節の果物(今は、みかんやりんご、キウイフルーツがおいしいです)

日(曜日)	お給食	おやつ
1(金)	マカロニグラタン・玉子サラダ・豆腐と海苔のスープ	野菜ジュース蒸しパン
2(土)	パン・牛乳・ビーフシチュー・フルーツ	おかし
4(月)	五目焼きビーフン・ブロッコリーサラダ・たまねぎスープ	きなこケーキ
5(火)	八宝菜・春雨サラダ・フルーツ	クッキー盛り合わせ
6(水)	千草焼き・大根の和風ツナマヨサラダ・みそ汁	お好み焼き風トースト
7(木)	さばのごまソースかけ・チャンプルー・コンソメスープ	フルーツ
○8(金)	ポークビーンズ・ごまドレサラダ・ミニゼリー	ウインナー蒸しパン
9(土)	スパゲティナポリタン・フライドポテト・フルーツ	おかし
11(月)	煮魚・ほうれん草の白和え・すまし汁	バナナパウンドケーキ
12(火)	高野豆腐の含め煮・ひじきサラダ・チーズ	フルーツ
13(水)	チャプチェ・コーンとわかめの酢の物・もずくのかきたま汁	きなこ絞りクッキー
14(木)	魚のオーロラソース焼き・カミカミサラダ・ポトフ	豆腐ドーナツ
15(金)	コーンフレークチキン・インディアンサラダ・玉子と春雨のスープ	すりごまトースト
16(土)	パン・牛乳・野菜ソテー・フルーツ	おかし
18(月)	ひじき入りたまご焼き・れんこんサラダ・汁ビーフン	にんじんチーズ蒸しパン
19(火)	筑前煮・のり和え・フルーツ	ジャムサンドクラッカー
20(水)	ザーツァイ・かぼちゃ(なんきん)の甘煮・わかめスープ	おからマフィン
21(木)	焼き魚・大根の煮物・キャベツとベーコンのミルクスープ	ラスク
○22(金)	カレーライス・スパゲティサラダ・チーズ	フルーツ
23(土)	五目うどん・煮豆・フルーツ	おかし
25(月)	かしわ飯・切干大根の変わり和え・みそ汁	雪だるまクッキー
26(火)	根菜のうま煮・和風サラダ・フルーツ	プレーンマフィン
27(水)	さばのみそ煮・結び昆布・けんちん汁	豆腐のいそべ焼き
○28(木)	麻婆豆腐・ビーフンサラダ・チーズ	きなこ大豆



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。

10月31日(火)はハロウィンの行事食でした。
ハロウィンゼリー(写真中央)・おぼけ寒天(写真左上)は子どもたちに大人気でした。