



食育だより

令和5年11月30日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

今年も残すところ1か月となりました。

子どもたちは生活発表会やクリスマスのことで頭がいっぱい。

大人も年末は忙しくバタバタしがちですが、子どもと一緒に大掃除をしてみたり、

ゆったりとお正月の用意をしてみるのもいいかもしれません。

クリスマスや年末の楽しい時間を元気に過ごせるよう、バランスの取れた食事と十分な睡眠を

心がけましょう。

12月の食育活動予定とお知らせ

12月のテーマ 「日本の行事 冬至」「お肉」



12月といえば、クリスマス！となりがちですが日本には「冬至」という行事があります。

一年で一番昼が短くなる冬至。

昔から「ん」のつく食べものを食べることで「風邪をひかなくなる」と言われています。

有名なのは冬至南京ですが、なぜ冬に南瓜なのでしょう？

冬にかぼちゃを食べるのはなぜ？

かぼちゃは夏から秋に収穫され、切らずにおけば2~3か月保存することができます。

また、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。

新鮮な緑黄色野菜が少なくなるこの時期、これからの冬を乗り切るためにも、

冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけよう…という先人の知恵なのだそうです。

かぼちゃ以外にも「ん」のつく食べ物を探して冬至を楽しんでみてはいかがでしょうか。



- 12月15日(金)・・・手作りパンの日
20日(水)・・・1歳児クッキング
「サンタのブーツピザトースト作り」
21日(木)・・・クリスマスメニュー
25日(月)・・・ママランチデー
おやつ：クリスマスケーキ

※感染症の状況によって、予定変更または延期になることがあります



11月に予定していましたが4.5歳児クラスのクッキングは、感染症拡大防止のため1月に延期とさせていただきます。

おすすめ食育絵本



<でんしゃがきました>
作・絵：三浦 太郎

11月の食育活動

2歳児 フルーツサンド作り

2歳児クラスが朝のおやつにフルーツサンドを作りました。「パンにクリームを乗せてスプーンで塗ろうね」と言うとスプーンの背を使って上手にのぼす子どもたち。道具も上手に使えるようになってきました。フルーツを上に乗せてみたり、好きなフルーツだけをのせてみたりと思いつきにフルーツサンドを作っていました。自分で作ったおやつ、おいしそうに頬張っていましたよ◎お箸の練習のためにも、道具を使ったり小さいものをつまんだり手先を使う簡単なクッキングをご自宅でも取り入れてみてはいかがでしょうか。自分で作ると食欲もUPするかもしれません♪



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
午前おやつ (3歳未満児)					牛乳 ウエハース
昼食メニュー					ミートスパゲティ ポトフ ヨーグルト
午後おやつ					★ごまと昆布のおにぎり
栄養価 (3歳未満児)					E: 488kcal P: 18.3g F: 13.8g C: 72.5g 食塩: 1.5g
栄養価 (3歳以上児)					E: 536kcal P: 23.6g F: 22.8g C: 82.8g 食塩: 1.7g
	4	5	6	7	8
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ビスコ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 エイセイボーロ
昼食メニュー	ゆかりごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 野菜スープ バナナ	ごはん れんこんの肉詰めフライ ジャーマンポテト きのこの豆乳スープ りんご	ごはん 鯖の塩焼き 昆布の炒め煮 さつまいもの味噌汁 オレンジ	ロールパン ポークビーンズ コンソメスープ チーズ	ごはん キャベツのメンチカツ 卵の花 きのこのねぎのすまし汁 りんご
午後おやつ	牛乳 ★お麩のラスク	牛乳 まがりせんべい	牛乳 あんまん	牛乳 ★たぬきおにぎり	牛乳 ★きなこマカロニ
栄養価 (3歳未満児)	E: 510kcal P: 16.4g F: 17.1g C: 70.4g 食塩: 1.1g	E: 501kcal P: 15.1g F: 16.0g C: 74.1g 食塩: 1.8g	E: 541kcal P: 19.3g F: 16.4g C: 69.0g 食塩: 1.7g	E: 480kcal P: 18.3g F: 18.3g C: 60.0g 食塩: 1.8g	E: 545kcal P: 18.3g F: 17.7g C: 77.8g 食塩: 1.6g
栄養価 (3歳以上児)	E: 532kcal P: 18.6g F: 18.9g C: 70.7g 食塩: 1.2g	E: 590kcal P: 18.3g F: 18.2g C: 88.1g 食塩: 2.2g	E: 564kcal P: 22.3g F: 17.3g C: 77.9g 食塩: 2.2g	E: 630kcal P: 24.4g F: 22.6g C: 80.8g 食塩: 2.5g	E: 631kcal P: 22.5g F: 22.0g C: 85.2g 食塩: 2.0g
	11	12	13	14	15
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 Caせんべい	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 塩せんべい
昼食メニュー	ごはん 鶏の照り焼き もやしのナムル 中華スープ ゼリー	ごはん 鶏五目ごはん 小松菜の梅かつお和え けんちん汁 みかん	ごはん 赤魚の煮つけ 里芋の揚げ出し 白菜とえのきの味噌汁 ミニトマト	大豆ご飯 ひじきとねぎの卵焼き 沢煮椀 りんご	手作りパン クリームシチュー ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 黒ゴマビスケット	牛乳 ★チーズ蒸しパン	牛乳 芋けんぴ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 中半月
栄養価 (3歳未満児)	E: 498kcal P: 16.7g F: 13.9g C: 76.1g 食塩: 1.4g	E: 483kcal P: 18.3g F: 14.9g C: 67.5g 食塩: 1.9g	E: 516kcal P: 21.4g F: 17.5g C: 65.7g 食塩: 1.4g	E: 466kcal P: 17.5g F: 14.2g C: 65.8g 食塩: 1.8g	E: 499kcal P: 18.1g F: 18.1g C: 61.4g 食塩: 1.0g
栄養価 (3歳以上児)	E: 555kcal P: 20.1g F: 16.9g C: 79.6g 食塩: 1.7g	E: 546kcal P: 21.7g F: 16.2g C: 77.2g 食塩: 2.3g	E: 554kcal P: 25.2g F: 17.1g C: 72.5g 食塩: 1.8g	E: 524kcal P: 20.8g F: 16.1g C: 72.3g 食塩: 2.1g	E: 544kcal P: 20.7g F: 19.4g C: 65.6g 食塩: 1.1g
	18	19	20	21	22
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 バナナ	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 動物ビスケット	牛乳 マンナビスケット	牛乳 Caせんべい
昼食メニュー	ごはん ポークカレー ビーンズサラダ パイン缶	ごはん 鮭のタルタル焼き ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ プリン	ごはん すき焼き風煮 もやしの味噌汁 りんご	炊き込みピラフ 唐揚げ ポテト コールスロー コーンスープ ゼリー	ごはん つくねの照り焼き 冬至南京 けんちん汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 ドーナツ	★水ようかん	牛乳 お野菜バー	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 クロワッサン
栄養価 (3歳未満児)	E: 569kcal P: 18.3g F: 20.7g C: 76.6g 食塩: 1.4g	E: 482kcal P: 21.3g F: 16.2g C: 60.3g 食塩: 1.0g	E: 481kcal P: 17.3g F: 14.3g C: 70.8g 食塩: 1.4g	E: 642kcal P: 22.7g F: 21.9g C: 86.7g 食塩: 2.4g	E: 590kcal P: 19.0g F: 18.8g C: 84.9g 食塩: 1.7g
栄養価 (3歳以上児)	E: 640kcal P: 21.4g F: 24.3g C: 81.8g 食塩: 1.7g	E: 531kcal P: 25.3g F: 17.9g C: 64.6g 食塩: 1.1g	E: 512kcal P: 19.8g F: 15.1g C: 73.7g 食塩: 1.8g	E: 750kcal P: 27.5g F: 26.4g C: 98.5g 食塩: 3.1g	E: 668kcal P: 22.5g F: 22.6g C: 91.5g 食塩: 2.1g
	25	26	27	28	29
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 塩せんべい	牛乳 動物ビスケット	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 ビスコ	
昼食メニュー	<ママランチデー> ごはん ハンバーグ ほうれん草胡麻和え 味噌汁 りんご	ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根のサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	ごはん カレーコロッケ じゃこサラダ 豚汁 バナナ	中華丼 もやしのスープ ゼリー	冬季休暇
午後おやつ	牛乳 ★クリスマスケーキ	牛乳 クラッカー・ジャム	牛乳 肉まん	牛乳 きらすあげ	
栄養価 (3歳未満児)	E: 554kcal P: 17.3g F: 20.1g C: 74.8g 食塩: 1.4g	E: 478kcal P: 18.4g F: 16.0g C: 63.0g 食塩: 1.7g	E: 543kcal P: 19.9g F: 11.8g C: 175.8g 食塩: 1.9g	E: 446kcal P: 13.5g F: 11.8g C: 62.4g 食塩: 0.5g	
栄養価 (3歳以上児)	E: 520kcal P: 22.0g F: 15.9g C: 69.7g 食塩: 2.1g	E: 520kcal P: 22.0g F: 15.9g C: 69.7g 食塩: 2.1g	E: 610kcal P: 23.6g F: 13.6g C: 206.4g 食塩: 2.4g	E: 451kcal P: 15.1g F: 11.4g C: 71.6g 食塩: 0.7g	

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産あきさかりを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。
*栄養価の表記について・・・E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 C: 炭水化物 をそれぞれ表しています。