



# 食育だより

令和5年12月28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

子ども達の楽しみにしていたクリスマスも終わり、今年もあとわずか、一年間ありがとうございました。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。年末年始で崩れがちな生活リズムを少しずつ整え、元気に1月を過ごしましょう。

## 1月の食育活動予定とお知らせ

1月のテーマ 「鏡開き」「魚」

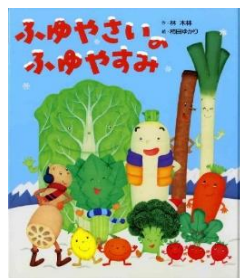
1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月に飾っていた鏡餅を食べることで神様に感謝の気持ちを示し、無病息災などを祈る日本の年中行事です。こども園では誤飲の危険があるため、お餅は提供できませんがお餅を揚げて、おせんべいにして提供する予定です。また1月のテーマ「魚」では、給食の魚料理の残飯が肉料理に比べて多いことから、掲示物を作ったり話をする事で魚に親しみをもってもらおうと思っています。

- 1月22日(月)・・・ママランチデー
- 1月23日(火)・・・誕生日会メニュー  
5歳児レストラン給食
- 1月24日(水)・・・4歳児クッキング  
「さつま芋のおやつ作り」
- 1月26日(金)・・・5歳児クッキング  
「お味噌汁作り」

※感染症の状況によって、中止または延期になることがあります



### おすすめ食育絵本



＜ふゆやさいのふゆやすみ＞  
林 木林  
絵：柿田 ゆか



クリスマスケーキ 2023ver.  
今年はフルーツカップケーキに★  
手作りのカスタードクリームも  
のせました。

## 12月の食育活動

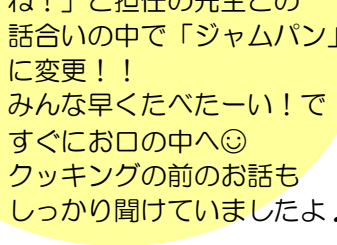
### 5歳児 レストラン給食



今回からレストラン給食ではピュッフスタイルに変更!!  
食べ過ぎ防止のため、見本を用意しそれに近い量で自分にあった量を盛りつけました。  
前回より来店時間にバラつきが出てきて、子どもたちの主体性を考えた給食の時間に少し近づいたように思います。  
まだまだ課題はありますが、これからも続けていく予定です。



### 1歳児「サンタさんのブーツパン」作り



ピザトーストの予定でしたが「すぐに食べなくなっちゃうね!」と担任の先生との話合いの中で「ジャムパン」に変更!!  
みんな早くたべたい!で  
すぐにお口の中へ◎  
クッキングの前のお話もしっかり聞いていましたよ!

	Monday 1	Tuesday 2	Wednesday 3	Thursday 4	Friday 5
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	休園	休園	休園	牛乳 ビスケット ごはん 鶏肉の胡麻みそ焼き 大根なます お雑煮 りんご	牛乳 ソフトせんべい ごはん 鮭のチーズ焼き ビーフン炒め トマトスープ バナナ
午後おやつ				牛乳 ★生どら焼き	牛乳 ★七草粥
栄養価 (3歳未満児)				E: 488kcal P: 19.0g F: 12.5g C: 73.5g 食塩: 1.2g	E: 539kcal P: 19.8g F: 13.5g C: 81.9g 食塩: 1.4g
栄養価 (3歳以上児)				E: 546kcal P: 22.8g F: 14.0g C: 80.6g 食塩: 1.5g	E: 610kcal P: 24.0g F: 15.3g C: 90.7g 食塩: 1.7g
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	8 成人の日	9 牛乳 エイセイボーロ わかめごはん 筑前煮 白みそのみそ汁 ゼリー	10 牛乳 動物BABYビスケット ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト ジュリアンスープ バナナ	11 牛乳 Caせんべい ごはん 育脳ふりかけ 高野豆腐の卵とじ さつま汁 みかん	12 牛乳 ウエハース ごはん 鯖のみそ煮 納豆サラダ すまし汁 バナナ
午後おやつ		牛乳 肉まん	牛乳 黒ゴマビスケット	牛乳 ★あげ餅せんべい	牛乳 ★牛乳もち
栄養価 (3歳未満児)		E: 560kcal P: 21.2g F: 13.0g C: 89.1g 食塩: 2.2g	E: 523kcal P: 18.2g F: 18.2g C: 69.1g 食塩: 1.4g	E: 540kcal P: 24.0g F: 16.2g C: 72.8g 食塩: 1.5g	E: 532kcal P: 20.4g F: 17.5g C: 72.2g 食塩: 1.9g
栄養価 (3歳以上児)		E: 609kcal P: 24.8g F: 14.8g C: 93.5g 食塩: 2.6g	E: 519kcal P: 19.1g F: 17.7g C: 67.9g 食塩: 1.7g	E: 621kcal P: 28.8g F: 19.4g C: 80.8g 食塩: 1.9g	E: 605kcal P: 24.4g F: 20.4g C: 79.1g 食塩: 2.3g
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	15 牛乳 塩せんべい ごはん 鯖の西京焼き キャベツの胡麻和え 豚汁 オレンジ	16 牛乳 お野菜せんべい ごはん もち米しゅうまい 野菜ナムル 中華風コーンスープ チーズ	17 牛乳 動物BABYビスケット ごはん かぼちゃひき肉フライ ひじきのマヨ和え 鶏すき風煮 ビーフンスープ りんご	18 牛乳 ソフトせんべい ごはん ひじきの佃煮 鶏すき風煮 さつまいもみそ汁 みかん	19 牛乳 ウエハース 手作りハンバーガー ポテト 野菜スープ バナナ
午後おやつ	牛乳 ★人参ケーキ	牛乳 ミロ おにぎりせんべい	牛乳 黒ゴマビスケット	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 ぼたぼた焼き
栄養価 (3歳未満児)	E: 510kcal P: 22.2g F: 14.2g C: 71.3g 食塩: 1.3g	E: 638kcal P: 23.8g F: 19.6g C: 90.0g 食塩: 1.2g	E: 537kcal P: 14.9g F: 17.6g C: 79.9g 食塩: 0.7g	E: 608kcal P: 18.8g F: 15.3g C: 72.6g 食塩: 1.5g	E: 419kcal P: 12.3g F: 16.4g C: 55.0g 食塩: 1.8g
栄養価 (3歳以上児)	E: 556kcal P: 26.7g F: 14.9g C: 76.2g 食塩: 1.4g	E: 678kcal P: 25.4g F: 18.7g C: 100.3g 食塩: 1.3g	E: 581kcal P: 16.8g F: 19.3g C: 85.0g 食塩: 0.8g	E: 590kcal P: 22.7g F: 17.3g C: 84.9g 食塩: 1.8g	E: 579kcal P: 18.2g F: 23.5g C: 72.7g 食塩: 2.3g
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	22 牛乳 塩せんべい ＜ママランチデー＞ けんちんうどん さくら豚コロッケ バナナ	23 牛乳 ビスケット ＜誕生日会メニュー＞ ごはん ドライカレー ごぼうサラダ フルーツ寒天	24 牛乳 エイセイボーロ ごはん かに玉風 ブロッコリーのソテー 白菜の中華スープ りんご	25 牛乳 ウエハース ごはん 厚揚げの五目煮 野菜たっぷりスープ チーズ	26 牛乳 バナナ ごぼうと牛肉の混ぜご飯 ほうれん草のおひたし 大根の味噌汁 ヨーグルト
午後おやつ	牛乳 ★フォカッチャ	牛乳 ★ごまこんぶおにぎり	牛乳 まがりせんべい	牛乳 ★りんごジャムサンド	牛乳 あんまん
栄養価 (3歳未満児)	E: 510kcal P: 17.2g F: 18.0g C: 68.8g 食塩: 1.8g	E: 543kcal P: 17.0g F: 20.0g C: 72.0g 食塩: 1.1g	E: 471kcal P: 17.1g F: 12.9g C: 71.5g 食塩: 1.2g	E: 500kcal P: 18.9g F: 15.6g C: 70.6g 食塩: 1.2g	E: 497kcal P: 19.3g F: 11.1g C: 79.3g 食塩: 1.5g
栄養価 (3歳以上児)	E: 618kcal P: 19.8g F: 23.2g C: 80.1g 食塩: 1.4g	E: 618kcal P: 19.8g F: 23.2g C: 80.1g 食塩: 1.4g	E: 538kcal P: 20.5g F: 15.3g C: 79.2g 食塩: 1.6g	E: 557kcal P: 21.5g F: 17.0g C: 78.7g 食塩: 1.3g	E: 560kcal P: 22.1g F: 12.7g C: 87.5g 食塩: 1.8g
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	29 牛乳 お野菜せんべい ごはん つくねの照り焼き ツナもやし炒め 野菜スープ りんご	30 牛乳 ビスコ ごはん オープンメンチ 切り干し大根のごまネース コンソメスープ バナナ	31 牛乳 マンナビスケット 食パン たらのフライ 和風ポテサラ 白菜スープ ミニトマト		
午後おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 お野菜バー	牛乳 ★大豆ご飯おにぎり		
栄養価 (3歳未満児)	E: 450kcal P: 15.3g F: 13.1g C: 66.7g 食塩: 0.8g	E: 565kcal P: 18.7g F: 20.4g C: 67.0g 食塩: 1.0g	E: 538kcal P: 21.8g F: 15.5g C: 77.2g 食塩: 2.1g		
栄養価 (3歳以上児)	E: 673kcal P: 24.7g F: 23.2g C: 89.8g 食塩: 1.0g	E: 603kcal P: 21.6g F: 22.1g C: 78.3g 食塩: 1.2g	E: 620kcal P: 26.5g F: 17.5g C: 88.4g 食塩: 2.7g		

\*★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。