

12月とよた保育園献立カレンダー

	行事	主食	献立名		おやつ
1	日				
2	月		ごはん 鶏肉の生姜焼き 里芋の煮っころがし 青菜のねばねば和え 豆腐のみそ汁		おたのしみ
3	火	園公開 (にじ組) とよたの台所 3歳児健康診査 	食パン マカロニグラタン 人参のオレンジ煮 グリーンサラダ 豆乳スープ		ライスピザ 牛乳
4	水		ごはん 魚の磯辺焼き ●五目煮豆 白菜のおかか和え ごぼうのみそ汁	 	ビーフンスープ
5	木	親子貸出  1歳6か月健康診査 	わかめごはん ふろふき大根 ちゃんこ風汁 果物		★ <u>スイートポテト</u> ケーキ
6	金		雑穀ごはん ★●ししやもの天ぷら 粉ふきいも ●れんこんのごまドレサラダ 春菊のみそ汁	 	★●メロンパン風ラスク 牛乳
7	土		肉うどん 果物		クリームパン 牛乳
8	日				
9	月	個別懇談 (9日~12日)	ごはん キャベツの塩麻婆 ●ちくわのチーズ焼き わかめの酢の物 にらのみそ汁		おたのしみ
10	火		コッペパン 豚肉とさつまいものカレー煮 白菜のくたくた煮 もやしの和え物 雑穀スープ		チャーハンおにぎり
11	水		ごはん さごしの西京焼き あみ大根 青菜とえのきの和え物 わかめのすまし汁		すいとん
12	木		中華風炊き込みご飯 ささみとごぼうのサラダ 長ネギのしょうがスープ 果物(みかん)		もちもちチーズパン 牛乳
13	金		赤米ごはん 五目厚焼玉子 ●レバーかりんとう ブロッコリーのサラダ(甘酒みそドレ) 花切大根のみそ汁	 	カレーまん
14	土		トマトクリームスパゲティ 果物		ジャムパン 牛乳
15	日				

16	月	磐梨中交流会 たいこクラブ修了式 育児相談 	 ごはん とん平焼き 人参しりしり 大根のゆかり和え 小松菜のみそ汁		おたのしみ 牛乳
17	火		 食パン れんこんハンバーグ かぼちゃのソテー フレンチサラダ ミネストローネ		卵雑炊
18	水	夕食もりもりデー 	ごはん 鮭のとろろ焼き いかと里芋の煮物 ほうれん草のおひたし 沢煮碗 		★豆パン 牛乳
19	木	豊田小感謝祭 避難訓練 	 いりご飯 三色ナムル れんこんのみそ汁 ●果物(りんご)		きつねうどん
20	金		 麦ごはん 鶏肉とさつまいものてりてり かぼちゃのいとこ煮 切干サラダ 豚汁		ゆづとはちみつのバター ケーキ
21	土	冬至	 味噌ラーメン 果物		レーズンパン 牛乳
22	日				
23	月		 ごはん 鶏肉の塩麴焼き 炊き合わせ 春雨サラダ きのこのみそ汁		おたのしみ 牛乳
24	火	誕生会・クリスマス会 乳児健康診査 	 リースドライカレー ハワイアンサラダ チーズ		ツリーパン
25	水	お茶会(そら組) 2歳6か月健康診査 	 ごはん さばの塩焼き ●きんぴらこんにやく 水菜のポン酢和え かぶのみそ汁	 	●型抜きクッキー 牛乳
26	木		 豚丼 キャベツのみみ漬け 果物		大根餅 牛乳
27	金		 もち麦ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜と大根の塩昆布和え 白菜のみそ汁		じゃこマヨトースト 牛乳
28	土		 しっぽくうどん 果物		バームクーヘン 牛乳
29	日	年末年始休園～1月5日			
30	月				
31	火				

3上主食弁当		布団持ち帰り日 
パンの日		絵本貸出日 
旬の食材(下線)		赤磐市保健行事 
かみかみメニュー(●)		新メニュー ★
夕食もりもりデー		

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
お願いします。



ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会
給食委員会
給食だより No. 9
2024年11月29日発行

腹ペコ
大作戦!

～お腹が空くには?～

厚生労働省の食育指針に掲げているこども像の一つに『お腹が空くリズムのもてるこども』があります。“お腹が空くリズム”を作るためには次のことが大切です。

- ・生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること
- ・日中は、身体をしっかり動かすこと
- ・お腹が空いてから食べる食事のおいしさを経験すること

今月は、家庭と園の両方で、1日の生活リズムを改めて確認する月にしたいと思います。

朝食は食べていますか?

お腹が空くリズムを作るのに大事になる「朝食」。朝は忙しいですが、胃が小さく、1度にたくさん食べることができないこどもたちにとって1食はとても大切です。何か食べれば胃腸が動き出し、脳も活性化されます。登園してからの活動にもつながります。



日中しっかり活動できていますか?

雨の日など、外で遊べない日はこどもたちのお腹の減り具合もいつもと違います。日中、散歩に行った日は帰った時から「お腹空いた」の声が聞かれます。どんな活動で「お腹が空いた」の声が上がったのか話し合う機会を園でつくります。



夕食は、しっかり食べていますか?

降園後、間食を食べすぎて夕食が食べれないことがあるとよく聞きます。降園後、夕飯までにどうしてもお腹が空いたときには、おにぎりなど食事の代わりにするものを間食として食べてみませんか。



さんまキャラバン

秋の味覚といえば、栗、柿、みかん。そして、さんまや秋鮭など、食欲の秋にふさわしく、たくさんの食べ物が思い浮かびます。毎年ニュースで、収穫量が心配されているさんまですが、今年もバーベキューコンロを使って、こどもたちの目の前で焼きました。炭火でじっくりと焼くことで、皮はパリパリ、中はジューシーに仕上がりに、香ばしい香りが食欲をそそります。「どんな匂い?」「海の香りがするね」「これは目?しっぽ?」切り身ではなく、頭からしっぽまである1尾のさんまをじっくりと観察しました。

保育者と一緒に『さんまサンバ』をノリノリで、2曲踊ると、丁度、こんがり焼き上がり、食べごろです。さんまの焼き上がりを待つ時間、みんなの食べたい気持ちが、期待と共に盛り上がってきたようです。これからも、楽しみながら、旬の食材に親しむ機会を作りたいです。

さんまサンバを踊りました



だんだんと寒さも強まり、体が冷えて心も縮こまった気持ちになる時があります。そんな時に、温かい給食やおやつを食べて「ホッ」とできたらいいなと思いながら献立を立てました。おやつにも温かい汁物や麺類を入れています。冬野菜やビタミン豊富な旬の果物をしっかり食べて、寒さに負けない元気な身体作りをしていきたいです。

さくらが丘保育園 栄養士 梅本果歩

