

ごはんの日 🍲

パンの日 🍞

旬の食材(下線) 🍱

かみかみメニュー (●👤)

絵本貸し出し日 📖

夕食もりもりデー 🍽️

布団持ち帰り日 📦

赤磐市保健行事 🏥

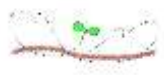
新メニュー ★

つくし・たんぼぼグループ
月・水は主食弁当持参は
不要です。

*食材などの都合により
献立を変更することが
あります。

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	月		🍲	ごはん 鶏肉の西京焼き かぶのそぼろ煮 もやしの酢の物 厚揚げのみそ汁	👤	おたのしみ 牛乳
2	火		🍞	コッペパン 豚肉のカレー風味焼き かぼちゃのソテー ツナサラダ 米粉のきのこポタージュスープ	👤	ライスピザ
3	水	園公開（にじ組） 1歳6か月児健康診査 🏥	🍲	ごはん 鯖の塩焼き しらたきの炒め物 ★大根とゆかりのポテトサラダ 白菜のみそ汁	👤	おからドーナツ 牛乳
4	木	親子貸出 📖	🍲	五目鶏ごはん キャベツとじゃこの和え物 豚汁 オレンジ	👤	さつまいもとりんごの重ね煮
5	金	とよたマルシェ 📦	🍲	麦ごはん ●豚肉とじゃがいものマリアナソース きくらげの卵とじ ひじきの酢の物 長ねぎのしょうがスープ	😊	カレーまん 牛乳
6	土	かえで開所日	🍝	ちゃんぽん麺 果物		クリームパン 牛乳
7	日					
8	月	個別懇談（8日～12日） funweek（8日～12日）	🍲	ごはん すき焼き風煮物 ●ちくわのソース焼き ほうれん草のおひたし 花切大根のみそ汁	😊 👤	おたのしみ 牛乳
9	火		🍞	食パン サクサクチキン じゃがいものコンソメ煮 ブロッコリーのしらす和え 冬野菜スープ	👤	いきなり団子(熊本県) 牛乳
10	水	2歳6か月児歯科健診 🏥	🍲	ごはん ●魚の磯辺揚げ 金時豆の煮物 ●切干しサラダ 豆腐のみそ汁	😊	ビーフンスープ
11	木		🍲	麻婆豆腐丼 キャベツのもみ漬け りんご	👤	生クリームスコーン 牛乳
12	金		🍲	雑穀ごはん 貝だくさん厚焼き卵 もやしのソテー きゅうりとささみのサラダ わかめスープ	👤	★ゆづラスク 牛乳
13	土		🍝	ナポリタン 果物		ドーナツ 牛乳
14	日					

15	月			ごはん 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 青菜のねばねば和え かぶのみそ汁		おたのしみ 牛乳
16	火	とらまる人形劇団公演 夕食モリモリデー		コッペパン 煮込みハンバーグ 人参の甘煮 コーンサラダ 雑穀スープ		わかめおにぎり
17	水	たいこクラブ（小学生） 3歳児健康診査 		ごはん 鮭のゆずみそ焼き ●きんぴられんこん きゅうりの酢の物 かみなり汁		肉みそうどん
18	木			牛肉ごぼうごはん さつまいもの白和え のりのすまし汁 バナナ		大根餅
19	金	 育児相談 		もち麦ごはん 中華ローストチキン 五日春雨 大根の梅ドレサラダ ワントンスープ		あんこ蒸しパン 牛乳
20	土	かえで開所日		中華そば 果物		パタースティックパン 牛乳
21	日					
22	月	冬至 避難訓練		ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 わかめのゆずポン和え 油揚げのみそ汁		おたのしみ
23	火			食パン 豆腐とえびのケチャップ煮 ●レバーかりんとう マカロニサラダ ごぼうスープ		卵雑炊
24	水	誕生会 乳児健康診査 		リースドライカレー カラフルサラダ みかん		クリスマスブラウニー
25	木			中華丼 もやしのナムル りんご		スノーボールクッキー 牛乳
26	金			麦ごはん 豚肉と白菜のくたくた煮 ●ごまめ 海藻サラダ 春菊のみそ汁		きなこトースト 牛乳
27	土			しっぽくうどん 果物		バームクーヘン 牛乳
28	日	年末年始休園～1月3日				
29	月					
30	火					
31	水					



～お腹すいたかな？～

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。

- ①生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること
- ②日中は、身体をしっかり動かすこと
- ③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

①生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること

起床時間や睡眠時間、食事時間を習慣化することは、生活のリズムを整えることにつながります。特に朝食はお腹が空くリズムを作るのに重要な役割を担っています。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食がとても大切です。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。



②日中は、身体をしっかり動かすこと

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。



③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

「お腹が空いた」タイミングで食事をとれていますか。食事の時間が決まっていますが、活動内容によってはお腹が空くタイミングがずれることもあります。そのような場合は、いつもと食事開始時刻を変更するなどの配慮をしてみてもいいでしょうか。「空腹が最高のスパイス」とよく言いますが、お腹が空くことでより美味しくご飯を食べられます。



月に1度ある「夕食モリモリデー」をご存知ですか？

夕食モリモリデーとは、帰宅後から夕食までの間食を控え、夕食をしっかりと食べようと提案している日のことです。



11月の夕食モリモリデーの日に、こどもたちの前に現れたモリモリマン。赤・黄・青のモリモリマンがいなくなったとのことで、たんぽぽグループのこどもたちで保育室内を探しました。絵棚の裏に隠れていたのを見つけ出し、無事にモリモリマンの家に帰すことができました。

このあそびをきっかけに「夕ご飯までにおやつ食べていないかな？」「夕食をモリモリ食べているかな？」とこどもたちと話し合いました。次の夕食モリモリデーは12月16日（火）です。また、こどもたちの前にモリモリマンが現れるかな？



つぶやきエピソード

ほし・そら組になると、火曜日の食パンはひとり一枚ずつ食べます。こどもたちは思い思いのせたいおかずを食パンに乗せ、「サンドイッチできた!」とおいしそうに頬張ります。私は今までパンはちぎって、おかずと別々で食べていましたが、こどもたちを真似てチャレンジしてみることに。全てのおかずを乗せましたが、それぞれのおかずがパンと相性よく、エリア別で味の違うサンドイッチが楽しめました。何よりガブリと頬張れるおいしさ。これははまりそうです。

いちょうの森こども園
石河



本格的な寒さがやって来る12月。「クリスマス」や「大晦日」などイベントが盛りだくさんです。今年の「冬至」は12月22日。冬至とは1年で最も昼が短く、夜が長い日のことを言います。風邪を予防するため、ゆず風呂に入り身体を温めたり、かぼちゃを食べたりする風習があります。給食にも冬至にちなんだかぼちゃや柚子を取り入れました。様々なイベントや日本の伝統的な風習もこどもたちと楽しみたいです。

いちょうの森こども園 栄養士 石河 知沙子

