



給食だより

令和6年11月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

木枯らしが吹き、いよいよ冬到来です。12月に入り、どことなく辺りの様子もせわしくなってきました。園ではお誕生会やクリスマス会など、楽しいイベントがたくさんあります。

日が暮れるのも早くなり、寒さが身にしみる季節になりました。温かい食事や冬野菜をたくさん食べて、規則正しい食生活を心がけ元気に冬を乗り切りましょう

《 冬至の日 》

冬至は一年中で昼の長さが一番短く、夜の長さが一番長くなる日です。この日を境に、昼が1日ずつ長くなっていきますが、寒さはこれから厳しくなっていくので寒さに負けない体力をつけるために準備をする日でもあるのです。昔から、日本では冬至の日に『ゆず湯に入る』・『かぼちゃを食べる』などの風習があります。冬の時期は太陽の恵みが少なく野菜がほとんど収穫できなかったので保存の利くかぼちゃが良い食料として食べられたそうです。ゆず湯は『薬湯』とされていて、冷えた体を温めてくれます。冬至の日は、栄養いっぱいのかぼちゃを食べてゆず湯に入って体を温め、風邪をひかない体を作りましょう。



大晦日の年越しそば



そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年1年の役を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体にも良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使ったことから金運が良くなるように、といった願掛けもあったようです。

乳児の予定献立表 (月齢により異なります) 上、1.3週 下、2.3週					
月	野菜粥 (米、白菜、しめじ、さつまいも、人参<しょうゆ>) バナナヨーグルト (バナナ、ヨーグルト (初期なし))	木	ポテトサラダ (じゃがいも、ほうれん草、しらす、コーン (初期なし))	金	さつまいものシチュー (さつまいも、玉ねぎ、パセリ (初期なし) 粉ミルク <ブイオン>) かぶと高野豆腐の煮物 (かぶ、高野豆腐、人参) おかゆ (米)
	あんかけ丼 (米、白菜、しめじ、人参、かつお節 (初期なし) <しょうゆ>) りんごの甘煮 (りんご) スープ (じゃがいも、玉ねぎ)		大根と鮭の煮物 (大根、鮭 (初期カレイ) <しょうゆ>) 白和え風 (絹豆腐、水菜、しめじ) おかゆ (米)		
火	煮魚 (カレイ、キャベツ<味噌>) 野菜の煮物 (じゃがいも、玉ねぎ、人参 <しょうゆ>) おかゆ (米)	土	野菜おじや	土	調味料は後期食以降に使用します
	ころころハンバーグ (鶏ミンチ (初期なし) ブロッコリー、麩、粉ミルク <しょうゆ>) スープ (さつまいも、えのき、切干大根 <ブイオン>) おかゆ (米)		ツナと野菜の和え物 (ツナ、ほうれん草、コーン) 煮びたし (切干大根、かぶ、人参 <しょうゆ>) おかゆ (米)		
水	大根とツナのうま煮 (大根、ツナ (初期なし)) 煮浸し (チンゲン菜、玉ねぎ、えのき <しょうゆ>) おかゆ (米)	土	野菜おじや	土	調味料は後期食以降に使用します
	野菜の和風煮 (人参、かぼちゃ、小松菜、高野豆腐 <しょうゆ>) バナナの甘煮 (バナナ) おかゆ (米)		野菜おじや		

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	478	17.2~21.0	12.0~14.6	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	507	18.5	15.0	224	2.4	141	0.29	0.43	26	1.8
幼児	基準量	574	20.7~25.3	14.3~17.5	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	597	22.2	18.8	211	2	161	0.32	0.42	29	2.2

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

