



清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

平成30年度

食育通信



クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙しの12月。

行事の食事の準備や台所の大掃除など、子どもたちにもお手伝いしてもらいたい機会です。家族の中で役割を決めて、小さなことでも自分が参加している意識を持たせてあげることで、食への関心も高まり、食欲にもつながります。



旬の食材

◎12月は、小松菜、ほうれん草、大根、白菜、かぶ、ごぼう、里芋、みかんなどが旬をむかえます。

大根



根の部分に含まれる栄養素は、熱に弱く、生のままおろして使う事で発がん抑制や抗菌作用があるといわれています。葉の部分は、β-カロテンやビタミンC・E、鉄、カルシウム、葉酸を多く含んでいます。おいしい見分け方は、ずっしりと重く、皮が白くて曲がっておらず、ひげ根のくぼみが地面に対して垂直に真っ直ぐ通ったものが良いでしょう。

12/18◇大根と春菊のツナサラダ◇

<材料>

大根7cm程度、春菊1/2束、人参1/4本、ツナ1/2缶、

薄口醤油小さじ1、砂糖小さじ2、酢大さじ1、オリーブオイル小さじ2、塩こしょう少々←合わせておく(★)

<作り方>

①大根と人参は薄いいちょう切りにし、さっと茹でる。春菊は細かく刻み、湯通しする。

②ボウルにツナを入れ、水気を絞った①と★を合わせる。

☆今月の予定摂取量☆

清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
清水台幼稚園	372kcal	14.9g	8.8g	570mg	92mg	1.7mg	180μg	0.27mg	0.16mg	31mg	3.6g	1.7g
小規模保育つぼみ	394kcal	15g	10.5g	549mg	179mg	1.8mg	161μg	0.24mg	0.25mg	23mg	3.1g	1.4g

10/30 ハロウィンメニュー

年少組さんがグラタンに使用する南瓜の種取りをお手伝いしてくれました。わたの部分に苦戦していましたが、最後は小さい種まで一つ残らずキレイに取ることが出来ました。普段は、南瓜が苦手なお友だちもたくさんお代わりしてくれていたようです。



- ・南瓜グラタン
- ・きのこサラダ
- ・スープ
- ・バターロール
- ・りんご



リクエスト給食

11月は、1日にもみじ組さんの焼肉チャーハンと、16日にさくら組さんのチーズバーガーを作りました。



出来るだけ食事のお手伝いを

冬休みは、普段より親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもたちがができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

