



清水台幼稚園

小規模保育つぼみ

食育通信



12月になり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。

寒さに加え、空気が乾燥してきて風邪を引きやすい時期でもあります。バランスの良い食事をとり、手洗いうがいをしっかりし、クリスマスや大晦日、お正月を元気に楽しく過ごしましょう。



11/8 さくら組リクエスト



ミートソーススパゲツ

11/19 もみじ組リクエスト

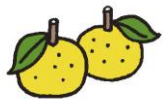


ラーメン

11月のお誕生日会



ジャムクッキー



冬至 (とう)



今年は

12月22日(日)

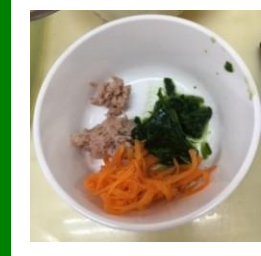
一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。

ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防



11/22 たんぽぽ組&ひまわり組クッキング

年少組さんがプランターで育てたほうれん草と、この日の給食の人参しりしりの材料を使って、ほうれん草のツナ和えを作りました。いつもは野菜が苦手なお友だちも楽しんで作っていて、みんなとても美味しそうに食べていました♪



人気メニュー

11/12

★赤魚の竜田揚げ★



〈材料〉

- ・赤魚・・・4切
- ・生姜・・・一片
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1/2
- ・酒・・・大さじ1/2
- ・片栗粉・・・適量
- ・揚げ油・・・適量

〈作り方〉

- 1.生姜をすりおろし、醤油・みりん・酒と合わせて調味液を作る。
 - 2.①に赤魚を入れ、30分以上漬けておく。
 - 3.②の汁気を切り、両面に片栗粉を薄くまぶす。
- できつね色になるまで揚げる。

いつもは煮付が定番の赤魚ですが、11月は少し変えて竜田揚げにしてみました。すると、子どもたちから「お魚おいしかった!」「また作って!」と

☆11月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)お

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
472 kcal	17.4 g	15.0 g	214 mg	2.0 mg	3.0 g	1.9 g
395 kcal	16.4 g	11.2 g	94 mg	2.0 mg	3.3 g	2.2 g

☆12月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
523 kcal	18.5 g	15.7 g	248 mg	2.1 mg	3.3 g	1.6 g
429 kcal	16.2 g	11.3 g	91 mg	1.8 mg	3.6 g	1.7 g