

# 1月

# 食育通信



新年あけましておめでとうございます。冬休みも終わり、いよいよ3学期が始まりました。

生活リズムが崩れやすい時期ですが、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

12/6 ひまわり・つぼみ組リクエスト



ミートスパゲッティ・りんごゼリー

12/13 クリスマスマニュー



唐揚げ・スパゲッティソース・レタスと玉ねぎのスープ・プリン

12/16 お誕生日会



クリスマスクッキー

## クッキング

12月3日にキヨミー組さんとひまわり組さんが、12月17日にたんぼぼ組さんがそれぞれ『きゅうりとわかめの酢の物』を作りました。

野菜が苦手な子や酢の物が苦手な子もいつもより沢山食べてくれました♪

きゅうりとわかめの酢の物



## おせち料理



お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。おせちはその神様へのお供え物と言われています。黒豆は「まめに暮らせるように」、松風焼きは「隠し事や悪いことがなく、真っ直ぐに生きられるように」、煮しめは「皆で仲良く末永く繁栄するように」など縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

それぞれの食材が持つ意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。

園では1月9日にお正月メニューとして、『黒豆ごはん』『松風焼き』『煮しめ』を食べます。



☆12月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青) おやつなし 幼児(緑) おやつあり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
568 kcal	20.7 g	15.6 g	201 mg	2.5 mg	4.1 g	1.8 g
471 kcal	18.1 g	13.7 g	92 mg	2.0 mg	3.9 g	1.9 g
664 kcal	24.4 g	18.4 g	220 mg	2.9 mg	4.9 g	2.2 g

☆1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
506 kcal	17.5 g	15.8 g	219 mg	2.3 mg	3.5 g	2.0 g
424 kcal	15.1 g	10.2 g	86 mg	1.8 mg	3.5 g	2.0 g
595 kcal	20.7 g	15.9 g	237 mg	2.7 mg	4.2 g	2.4 g