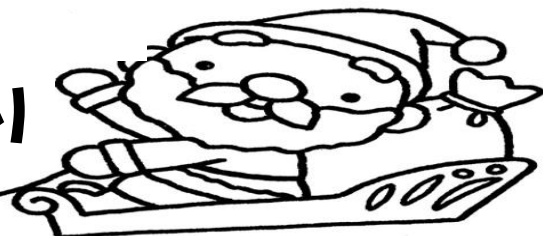




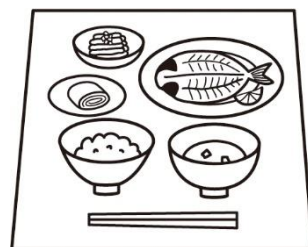
12月の食育だよ!



主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう

★バランスのよい食事とは!

食品は、単品では必要な栄養素を摂取することができません。そのため、複数の食品を組み合わせる事が大切です。主食+主菜+副菜+汁物の4つのお皿を基本とした献立にすると必要な栄養をとることができます。捕食に果物や乳製品を取り入れましょう。

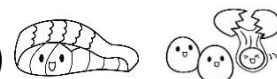


主食 (炭水化物)



ご飯・パン・めんなどの糖質は、主にエネルギー源となり、脳を働かせるのに必要な食べ物です。ご飯 80g~120g、食パン 6枚切り 1枚、めん 60g~120g が1食に必要な量です。

主菜 (タンパク質)



肉・魚・卵・大豆製品などのメインとなるおかずです。からだを作るのに必要な食べ物です。肉 1枚程度 (15g~30g) 魚切り身半分程度 (30g~40g) 卵は半分弱、豆製品は 35g~45g が1食に必要な量です。

副菜 (ビタミン・ミネラル)

野菜やきのこ・海藻類を中心としたおかずです。1日に食べる分量は、幼児で 180g~240g です。体の調子を整え、免疫力を高めるのに必要な食べ物です。



汁物



野菜を組み合わせると具だくさんにすれば、子どもたちも野菜をとりやすく副菜の役割を果たすことができます。その日のメニューで組み合わせるてみてはいかがでしょうか?



捕食で食べましょう

果物



1日に食べる果物の分量は、バナナやりんごなど大きいもので半分・みかん・かきは1個ぐらいになります。

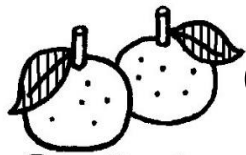


牛乳・乳製品



骨を丈夫にしてくれるカルシウムが豊富です。牛乳は1日 200 cc ぐらいが目安です。



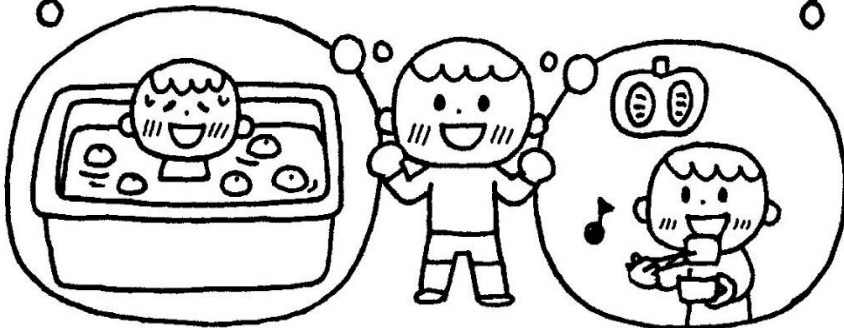


冬至



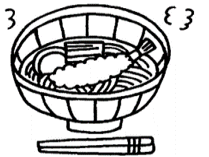
1年で最も昼が短くなる日を冬至といいます。冬至には、日本で古くから食べられてきた『冬至の七種』なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・^{うどん}餛飩(うどん)があります。どの食材にも『ん』が二つついていて『ん=運』を呼び込めると縁起を担いで始まったそうです。

今年の冬至12月22日です。保育園の給食では、かぼちゃ料理を食べます。



年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれていて、そばのように細く長くいつまでも元気で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも強く育つそばにあやかりたいとゆう気持ちを込めて食べられていたといわれています。ご家庭でもいろんな願いを込めて、年越しそばを食べてみてはいかがでしょうか？



お知らせ

12月12日のお店屋さんごっこの日は、作陽レストランが開店します。レストランで給食を注文して、お金で食券を買います。選んだメニューの料理を白組さんがウエイトレスになって運んでくれます。この日のメニューは『カレーうどん』『中華そば』『ナポリタンスパゲティー』の選択メニューです。お楽しみに！

日本各地の郷土料理



～香川県：しっぽくうどん～

しっぽくうどんは、吹く風が冷たくなり始める秋口から冬にかけて食べる讃岐の代表的な郷土料理です。数種類の季節の野菜をだし汁と一緒に煮込み、ゆであがったうどんにかけて食べます。出し汁は、たっぷりのいりこでとるのが特徴です。年末には年越しそばの代わりに食べる家庭もあるそうです。

保育園では、27日に給食で食べます。

今月のチャイルドクッキング

白・緑組

22日(金) クリスマスケーキ作り

・おやつで食べるクリスマスケーキの飾り付けをします。一人ひとりどんなケーキができるかな？お楽しみに！

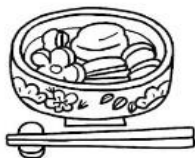


※三角巾・エプロン・マスクを持ってきましょう。

※爪は短く切ってきましょう。



「かぼちゃ」「うどん」「にんじん」を使った料理を紹介します。ぜひ冬至の日に食べてみてくださいね。



野菜たっぷりうどん鍋

材料（2人分）

- | | | |
|-----------------|---|-------------------|
| ・かぼちゃ・・・200g | A | ・ごま油・・・・・・・・大さじ1 |
| ・人参・・・・・・・・100g | | ・水・・・・・・・・800cc |
| ・大根・・・・・・・・200g | | ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2 |
| ・長ネギ・・・・・・半分 | | ・酒・・・・・・・・大さじ1 |
| ・水菜・・・・・・・・100g | | ・みりん・・・・・・・・大さじ1 |
| | | ・和風顆粒だし・・・・・・・・少々 |



作り方

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、大根、人参、かぼちゃを入れて軽く炒める。
- ③ 鍋にAをいれて煮立たせる。
- ④ ③に②とうどん、長ネギ、水菜を入れて野菜が柔らかくなったら出来上がり。