



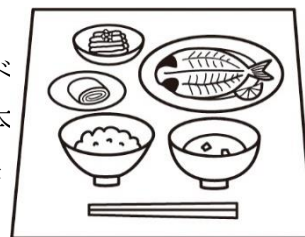
12月の食育だよ！



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！

食べ物には、子どもたちが成長するのに欠かせない働きがあり、複数の食べ物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(おやつ)には、果物や乳製品を取り入れましょう。

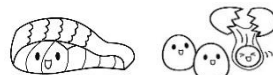


主食(炭水化物)



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・大豆製品などが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 (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てみてはいかがでしょうか？



捕食で食べましょう

果物



ビタミンの補給や整腸作用のある果物。1日に食べる分量は、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



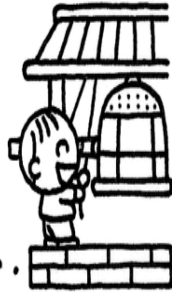
骨を丈夫にしてくれるカルシウムが豊富です。牛乳は1日 200cc (コップ一杯) ぐらいが目安です。



大みそかの年越しそば

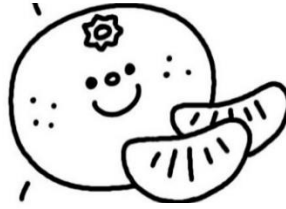
一年の最後の日「大みそか」。毎月末をみそかと呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大みそか」といいます。大みそかに縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代中期から食べられているそうです。家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、そばは切れやすいことから、今年の災いをすべて断ち切り、新しい年も細く長く過ごしたいという思いを込めて食べられています。

保育園では、子どもたちの健康を祈りながら27日（金）に年越しうどんを食べたいと思います。



たら

寒い冬が旬のたらは、脂肪が少なく、たんぱく質やビタミンが多く含まれています。蒸す・焼く・煮るなどいろいろな調理法で食べられるたらですが、寒い冬には鍋がおすすめです。冬野菜をたくさん入れて、芯から温まりましょう。



みかん

冬に食べたくなるみかん。みかんには、クエン酸やビタミンCが含まれていて、免疫力を高める効果があります。1日1個程度で食べすぎには注意しましょう。

お知らせ

○10日（火）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。おもちゃのお金で事前に選んだ給食の食券を買います。作陽レストランでは白組さんが給食を運んでくれます。

○13日（金）に第4回給食試食会を開催します。テーマは「野菜たっぷり献立」です。調理の都合上1日10名までとさせていただきます。都合のつく方は、ぜひ参加してください。

※詳しくは後日文章を配布いたします。

今月のチャイルドクッキング

白・緑組

24日（火）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をクリームやチョコペンを使って飾りつけをします。どんなケーキができるかな？

※三角巾・エプロン・マスクを
持ってきてきましょう。

※爪は短く切ってきてきましょう。



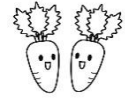
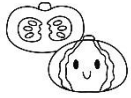
日本各地の郷土料理

～香川県：こんにゃくのはちはい～

香川県では、旧琴南町（現まんのう町）や高松市塩江町などでこんにゃくの生産が行われていました。こんにゃくは、昔仏教徒とともに精進料理として伝来してきたといわれ、庶民の食材として親しまれるようになったのは江戸時代からだそうです。名前の由来は、あまりにもおいしいので八杯おかわりした人がいたから等諸説あるそうです。

保育園では、18日（水）の食育の日に給食で食べたいと思います。お楽しみに！

冬至の日には、昔から運担ぎとして、「かぼちゃ（なんきん）」や「にんじん」など、「ん」のつく食べ物が食べられていました。簡単なレシピを紹介します。お家でもチャレンジしてみてくださいね。



かぼちゃのサラダ

材料（大人4人分）

- ・かぼちゃ・・・・・・・・400 g
- ・人参・・・・・・・・60 g
- ・れんこん・・・・・・・・60 g
- ・ツナ缶・・・・・・・・40 g
- ・マヨネーズ・・・・・・大さじ3

作り方

- ①かぼちゃは種を取り、一口大に切る。
- ②人参とれんこんはいちょう切りにする。
- ③耐熱容器に①と②を入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で4分程加熱する。（加熱時間は調節してください）
- ④油をきったツナと③とマヨネーズを加え、味を整えて出来上がり。

