

食事だより

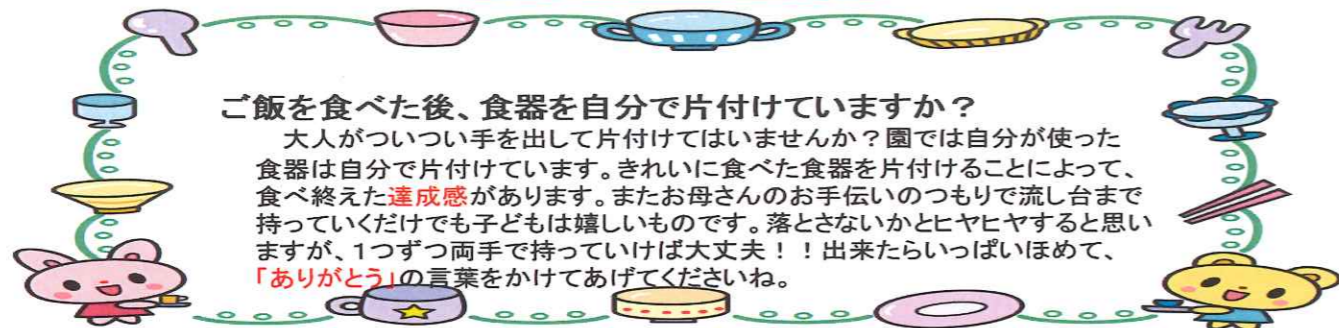


令和6年12月27日
幼保連携型認定こども園
栗津温泉こども園

来年も健康で美味しく食事を食べられる、楽しい1年になりますように。
寒さも雪もいよいよ本番です。朝食をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう！！



1月の食生活目標 後片付けをきちんとしよう



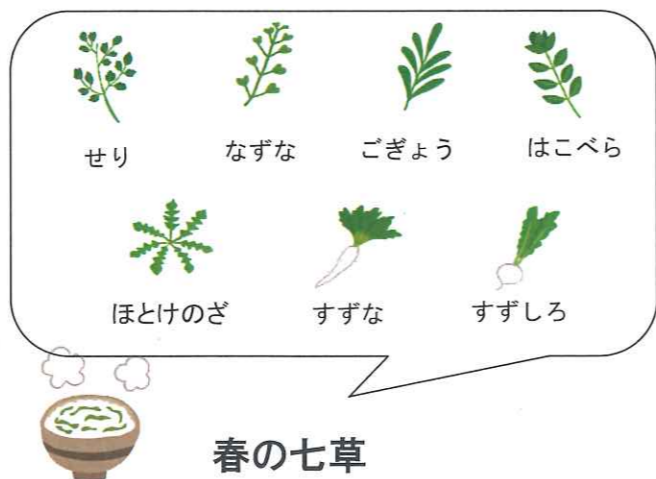
ご飯を食べた後、食器を自分で片付けていますか？
大人がついつい手を出して片付けてはいませんか？園では自分が使った食器は自分で片付けています。きれいに食べた食器を片付けることによって、食べ終えた達成感があります。またお母さんのお手伝いのつもりで流し台まで持っていただけでも子どもは嬉しいものです。落とさないかとヒヤヒヤすると思いますが、1つずつ両手で持っていけば大丈夫！！出来たらいっぱいほめて、「ありがとう」の言葉をかけてあげてくださいね。

食事で風邪を予防しよう！！

風邪予防の第一歩として「免疫力を高めること」が大切です。3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり吸収して風邪を予防しましょう！！

七草がゆを食べよう

1月7日の前日頃になると、春の七草としてセットで売られているのを見かけます。七草を並べて、どれがどの草か当てるのも楽しいですね。7日の朝、七草粥を食べると1年健康で過ごせるといわれています。七種の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜や、かぶ・大根の葉で代用してもよいでしょう。



春の七草

冬が旬の野菜たち



行事・献立予定表

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
4	土	土曜保育申請園児のみ希望保育(お弁当、水筒持参)	手作り弁当		
6	月	普通保育開始	ひじき入り肉じゃが 春雨サラダ 味付小魚	ゆかりごはん お茶 ビスケット	牛乳 クラッカー
7	火		七草がゆ ちくわサラダ みかん アニマルチーズ(一般児)	七草がゆ お茶 アニマルチーズ	飲むヨーグルト マカロニきなこ
8	水	お茶碗作り(5歳児)	鰯の立田揚げ ブロッコリーのごまあえ もやしの味噌汁	ごはん お茶 せんべい	牛乳 ビスケット
9	木	お茶碗作り(5歳児)	ミートローフ コーンスープ マセドアンサラダ	食パン お茶 クラッカー	ヨーグルト
10	金		豚肉とれんこんの炒め物 切干大根の酢の物 わかめの味噌汁	ごはん お茶 バナナ	牛乳 せんべい
11	土		焼きそばパン 野菜ジュース アニマルチーズ 味付小魚	飲むヨーグルト	
13	月	成人の日			
14	火		カレーシチュー コーンサラダ アニマルチーズ	ごはん お茶 ウェハース	牛乳 クラッカー
15	水	お弁当日	手作り弁当	お茶 りんご	牛乳 せんべい
16	木		鯖のかば焼き わかめときゅうりの酢の物 なめこの味噌汁	ごまごはん お茶 ビスケット	ヨーグルト
17	金	布団手入れ日	ポークビーンズ スパサラダ 味付小魚	食パン お茶 ポーロ	野菜ジュース シュガーパイ
18	土		ウインナーパン 野菜ジュース アニマルチーズ 味付小魚	飲むヨーグルト	
20	月		チキンクリームシチュー 味付小魚 切干大根のゴマネーズ和え	食パン お茶 せんべい	牛乳 ビスケット
21	火		赤魚の照り焼き ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁	ごはん お茶 ビスケット	飲むヨーグルト ジャムサンド
22	水		カリン揚げ コールスローサラダ 春雨スープ	ゆかりごはん お茶 ポーロ	牛乳 せんべい
23	木		マーボー豆腐 蒸しシューマイ もやしのナムル	ごはん お茶 オレンジ	ヨーグルト
24	金		味噌おでん ブロッコリーと卵のサラダ バナナ アニマルチーズ(一般児)	ごはん お茶 アニマルチーズ	牛乳 芋けんぴ(一般児) ポーロ(未満児)
25	土		焼きそばパン 野菜ジュース アニマルチーズ 味付小魚	飲むヨーグルト	
27	月	保育料振替日	ポークシチュー マカロニサラダ 味付小魚	食パン お茶 クラッカー	牛乳 せんべい
28	火	お茶席(5歳児)	鮭のパン粉焼き キャベツのごま和え わかめスープ	ごはん お茶 りんご	飲むヨーグルト さつま芋蒸しパン
29	水		チキンポトフ 大根サラダ オレンジ アニマルチーズ(一般児)	わかめごはん お茶 ポーロ	ミルクココア ビスケット
30	木		鶏のから揚げ ちりじゃこサラダ 豆腐の味噌汁	ごはん お茶 ビスケット	ヨーグルト
31	金	発表会(3.2歳児)祖父 母布団手入れ日	オムレツ フレンチサラダ 白菜のスープ	ごはん お茶 せんべい	牛乳 クラッカー

☆7日は、七草がゆのため一般児主食はいりません。

☆4・15日は、手作りお弁当をお願いします。

園の目標量 月の平均量	一般児				未満児			
	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	393kcal	16.7g	16.7g	1.6g未満	466kcal	15.0g	10.4g	1.5g未満
	365kcal	18.0g	17.0g	1.7g	443kcal	18.0g	14.9g	1.6g