

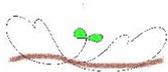
12月あすなろこども園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	日					
2	月	巡回指導		ごはん 鶏肉の生姜焼き 里芋の煮っころがし 青菜のねばねば和え 豆腐のみそ汁		おたのしみ
3	火	3歳児健康診査 		食パン マカロニグラタン 人参のオレンジ煮 グリーンサラダ 豆乳スープ		ライスピザ 牛乳
4	水	親子図書 		ごはん 魚の磯辺焼き ●五目煮豆 白菜のおかか和え ごぼうのみそ汁	 	ビーフンスープ
5	木	親子図書  1歳6か月健康診査 		わかめごはん ふろふき大根 ちゃんこ風汁 果物		★ <u>スイートポテト</u> ケーキ
6	金	親子図書   園公開		雑穀ごはん ★●ししやもの天ぷら 粉ふきいも ●れんこんのごまドレサラダ 春菊のみそ汁	 	★●メロンパン風ラスク 牛乳
7	土			肉うどん 果物		クリームパン 牛乳
8	日					
9	月	個別懇談(17日まで) 豚汁・芋パーティー		ごはん キャベツの塩麻婆 ●ちくわのチーズ焼き わかめの酢の物 豚汁		おたのしみ
10	火			コッペパン 豚肉とさつまいものカレー煮 白菜のくたくた煮 もやしの和え物 雑穀スープ		チャーハンおにぎり
11	水			ごはん さごしの西京焼き あみ大根 青菜とえのきの和え物 わかめのすまし汁		すいとん
12	木			中華風炊き込みご飯 ささみとごぼうのサラダ 長ネギのしょうがスープ 果物(みかん)		もちもちチーズパン 牛乳
13	金	 		赤米ごはん 五目厚焼玉子 ●レバーかりんとう ブロッコリーのサラダ(甘酒みそドレ) 花切大根のみそ汁	 	カレーまん
14	土			トマトクリームスパゲティ 果物		ジャムパン 牛乳
15	日					

16	月	育児相談 	 とん平焼き 人参しりしり 大根のゆかり和え 小松菜のみそ汁		おたのしみ 牛乳
17	火		 れんこんハンバーグ かぼちゃのソテー フレンチサラダ ミネストローネ		卵雑炊
18	水	夕食もりもりデー	 鮭のとろろ焼き いかと里芋の煮物 ほうれん草のおひたし 沢煮碗	 	★豆パン 牛乳
19	木		 三色ナムル 豚汁 ●果物(りんご)	 	きつねうどん
20	金	総合避難訓練 	 麦ごはん 鶏肉とさつまいものてりてり かぼちゃのいとこ煮 切干サラダ れんこんのみそ汁		ゆずとはちみつのバター ケーキ
21	土	冬至	 味噌ラーメン 果物		レーズンパン 牛乳
22	日				
23	月	劇団風の子	 鶏肉の塩麹焼き 炊き合わせ 春雨サラダ きのこのみそ汁		おたのしみ 牛乳
24	火	誕生会・1号終業式 乳児健康診査 	 ライスドライカレー ハワイアンサラダ チーズ		ツリーパン
25	水	クリスマス 1号冬休み 2歳6か月健康診査 	 さばの塩焼き ●きんぴらこんにやく 水菜のポン酢和え かぶのみそ汁	 	●型抜きクッキー 牛乳
26	木		 豚丼 キャベツのもみ漬け 果物		大根餅 牛乳
27	金		 もち麦ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜と大根の塩昆布和え 白菜のみそ汁		じゃこマヨトースト 牛乳
28	土		 しっぽくうどん 果物		バームクーヘン 牛乳
29	日	年末年始休園～1月5日まで			
30	月				
31	火				

ごはんの日 	布団持ち帰り日 
パンの日 	絵本貸出日 
旬の食材(下線) 	赤磐市保健行事 
かみかみメニュー(●) 	新メニュー ★
夕食もりもりデー 	

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
は不要です。



ぱっくん

社会福祉法人岡山子ども協会
給食委員会
給食だより No. 9
2024年11月29日発行

腹ペコ
大作戦!

～お腹が空くには?～

厚生労働省の食育指針に掲げている子ども像の一つに『お腹が空くリズムのもてる子ども』があります。“お腹が空くリズム”を作るためには次のことが大切です。

- ・生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること
- ・日中は、身体をしっかりと動かすこと
- ・お腹が空いてから食べる食事のおいしさを経験すること

今月は、家庭と園の両方で、1日の生活リズムを改めて確認する月にしたいと思います。

朝食は食べていますか?

お腹が空くリズムを作るのに大事になる「朝食」。朝は忙しいですが、胃が小さく、1度にたくさん食べることができない子どもたちにとって1食はとても大切です。何か食べれば胃腸が動き出し、脳も活性化されます。登園してからの活動にもつながります。



日中しっかり活動できていますか?

雨の日など、外で遊べない日は子どもたちのお腹の減り具合もいつもと違います。日中、散歩に行った日は帰った時から「お腹空いた」の声が聞かれます。どんな活動で「お腹が空いた」の声が上がったのか話し合う機会を園でつくります。



夕食は、しっかり食べていますか?

降園後、間食を食べすぎて夕食が食べれないことがあるとよく聞きます。降園後、夕飯までにどうしてもお腹が空いたときには、おにぎりなど食事の代わりにするものを間食として食べてみませんか。



～旬のさんまを焼こう～

みんなと一緒に、さんまにも目と口があるんだよ。



さんまが焼けた！いいにおい～。

おいしい！



さんまを食べたら、お肌がつるつるになるんだって！

おかわりちょうだい。



これがさんまの骨…ちくちくする。

ごちそうさまでした。



だんだんと寒さも強まり、体が冷えて心も縮こまった気持ちになる時があります。そんな時に、温かい給食やおやつを食べて「ホッ」とできたらいいなと思いながら献立を立てました。おやつにも温かい汁物や麺類を入れています。冬野菜やビタミン豊富な旬の果物をしっかり食べて、寒さに負けない元気な身体作りをしていきたいです。

さくらが丘保育園 栄養士 梅本果歩

