

ごはんの日 🍚
 パンの日 🍞
 旬の食材(下線) 📖
 かみかみメニュー (●) 😊
 絵本貸し出し日 📖

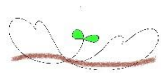
夕食もりもりデー 🍽️
 布団持ち帰り日 📦
 赤磐市保健行事 🏠
 新メニュー ★

つき・ほし・そら組
 月・水は主食弁当持参は
 不要です。

*食材などの都合により
 献立を変更することがあります。

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	月		🍚	ごはん 鶏肉の西京焼き かぶのそぼろ煮 もやしの酢の物 厚揚げのみそ汁	👍	おたのしみ 牛乳
2	火		🍞	コッペパン 豚肉のカレー風味焼き かぼちゃのソテー ツナサラダ 米粉のきのこポタージュスープ	👍	ライスピザ
3	水	親子図書 📖 1歳6か月児健康診査 🏠	🍚	ごはん 鯖の塩焼き しらたきの炒め物 ★大根とゆかりのポテトサラダ 白菜のみそ汁	👍	おからドーナツ 牛乳
4	木	親子図書 📖	🍲	五目鶏ごはん キャベツとじゃこの和え物 豚汁 オレンジ	👍	さつまいもとりんごの重ね煮
5	金	園公開 親子図書 📖	🍚	麦ごはん ●豚肉とじゃがいものマリナソース きくらげの卵とじ ひじきの酢の物 長ねぎのしょうがスープ	😊	カレーまん 牛乳
6	土		🍜	ちゃんぽん麺 果物		クリームパン 牛乳
7	日					
8	月	個別懇談(16日まで)	🍚	ごはん すき焼き風煮物 ●ちくわのソース焼き ほうれん草のおひたし 花切大根のみそ汁	👍	おたのしみ 牛乳
9	火		🍞	食パン サクサクチキン じゃがいものコンソメ煮 ブロッコリーのしらす和え 冬野菜スープ	👍	いきなり団子(熊本県) 牛乳
10	水	📖 2歳6か月児歯科健診 🏠	🍚	ごはん ●魚の磯辺揚げ 金時豆の煮物 ●切干サラダ 豆腐のみそ汁	😊	ビーフンスープ
11	木	📖	🍲	麻婆豆腐丼 キャベツのもみ漬け りんご	👍	生クリームスコーン 牛乳
12	金	📖	🍚	雑穀ごはん 具だくさん厚焼き卵 もやしのソテー きゅうりとささみのサラダ わかめスープ	👍	★ゆづラスク 牛乳
13	土		🍜	スパゲティナポリタン 果物		ドーナツ 牛乳
14	日					



～お腹すいたかな？～

厚生労働省の食育指針に掲げているこども像の一つに『お腹が空くリズムのもてるこども』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。

- ①生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること
- ②日中は、身体をしっかり動かすこと
- ③お腹が空いてから食べる食事のおいしさを体験すること

①生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること

起床時間や睡眠時間、食事時間を習慣化することは、生活のリズムを整えることに繋がります。特に朝食はお腹が空くリズムを作るのに重要な役割を担っています。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こどもたちにとって1食がとても大切です。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繋がります。



②日中は、身体をしっかり動かすこと

雨の日など、外で遊べない日はこ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。



③お腹が空いてから食べる食事のおいしさを体験すること

「お腹が空いた」タイミングで食事をとれていますか。食事の時間が決まっていますが、活動内容によってはお腹が空くタイミングがずれることもあります。そのような場合は、いつもと食事開始時刻を変更するなどの配慮をしてみてもいいでしょうか。「空腹が最高のスパイス」とよく言いますが、お腹が空くことでより美味しくご飯を食べられます。



さつまいも堀り



秋の味覚にたくさん触れました！

さんまキャラバン



かぼちゃのホットケーキ



つぶやきエピソード

ほし・そら組になると、火曜日の食パンはひとり一枚ずつ食べます。こどもたちは思い思いのせたいおかずを食パンに乗せ、「サンドイッチできた！」とおいしそうに頬張ります。私は今までパンはちぎって、おかずと別々で食べていましたが、こどもたちを真似てチャレンジしてみることに。全てのおかずを乗せましたが、それぞれのおかずがパンと相性よく、エリア別で味の違うサンドイッチが楽しめました。何よりガブリと頬張れるおいしさ。これははまりそうです。

いちようの森こども園
石河



本格的な寒さがやって来る12月。「クリスマス」や「大晦日」などイベントが盛りだくさんです。今年の「冬至」は12月22日。冬至とは1年で最も昼が短く、夜が長い日のことを言います。風邪を予防するため、ゆず風呂に入り身体を温めたり、かぼちゃを食べたりする風習があります。給食にも冬至にちなんだかぼちゃや柚子を取り入れました。様々なイベントや日本の伝統的な風習もこどもたちと楽しみたいです。

いちようの森こども園 栄養士 石河 知沙子

