

12月 しょくじだより

R3.12月 わらべのうち保育園

今年も残すところあと1か月となりました。
 コロナだけではなく、インフルエンザの流行する時期となります。外から帰った時のうがい・手洗いはもちろん、十分な睡眠やバランスの良い食事を摂ることによっても風邪をひきにくくします。ご家庭でも、バランスの良い食事と規則正しい生活で師走を元気に過ごしたいですね。

焼き芋をしました

焼き芋は、たいよう組さんが頑張りました。
 下準備でお芋をきれいに洗うことから始まり、当日はお芋を上手に新聞紙とアルミホイルでくるみ、『そーれ！』と火の中に投げ入れました。「熱いね！」「煙くさい！」と火の様子にも興味津々でした。

急な通り雨のせいで最後まで焼きいもをみておくことはできなかったのですが出来上がった焼き芋は給食で頂き、「甘いね！」「お芋でお腹いっぱい」と美味しく食べました。

食育として実際に自分の口に入る食材に、触れてみたり匂いを嗅いでみたり、五感を使って体験することは食への興味・関心を高めることに繋がります。今後も子どもたちが食材に触れる機会を作っていきたいと思います。

☆食と健康の話

体調管理に注意していても、風邪をひいてしまうことがあります。体調を崩して、食欲のない時の食事は、どうしたらいいでしょうか。

◎無理に食べない

風邪で体調を崩したときは、胃腸などの消化器も弱っています。無理して沢山食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。脱水にだけは気を付けましょう。

◎軟らかく消化の良いものを

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないように、基本的には消火の良いものを摂るようにします。具材は小さめに、よく加熱して軟らかくすると良いでしょう。

おすすめの食べ物

おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類(ささみ・鶏皮なし肉・赤身肉)・豆腐・ヨーグルト・バナナ・りんごなど

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん 厚揚げステーキ パンサンスー みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のピザ焼き 大豆サラダ かぼちゃスープ フルーツ	ごはん すき焼き風に ブロッコリー和え みそ汁 フルーツ	五平餅 クラッカー
6	7	8	9	10	11
ごはん サバのみそマヨ焼き きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ ブロッコリーご飯 お茶	親子丼 かぼちゃ煮 切干はりはり フルーツ フルーツ ミートスパゲティ 牛乳	ごはん 八宝菜 さつま芋と昆布に みそ汁 フルーツ 大豆の甘から和え 牛乳	ごはん シシャモフライ 納豆サラダ みそ汁 フルーツ かぼちゃだんご 牛乳	ごはん おでん 酢の物 フルーツ フルーツ 鮭おにぎり お茶	蒸しパン クッキー
13	14	15	16	17	18
ごはん コロコロ豆乳グラタン ほうれん草のソテー ポテトスープ フルーツ クッキー 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆マヨネーズ みそ汁 フルーツ チキンライス お茶	ごはん マーボー豆腐 ナムル みそ汁 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ピラフサンドイッチ ハンバーグ ツリーサラダ 豆乳スープ クリスマスケーキ 牛乳	ごはん さんまかば焼き 白菜とツナのさつと煮 みそ汁 フルーツ うめごはん お茶	ホットケーキ せんべい
20	21	22	23	24	25
ごはん 魚の野菜あんかけ 切干ごまず和え みそ汁 フルーツ 冬野菜雑炊 牛乳	ごはん ホイコーロー 大豆五目煮 中華スープ パースデーパン 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 フルーツ マカロニかりんとう 牛乳	きなこもち 豚汁 きゅうり中華浸け フルーツ カレーピラフ お茶	ごはん 魚のムニエル 白菜とリンゴのサラダ けんちん汁 フルーツ いももち 牛乳	ミルク餅 クッキー
27	28	29	30	31	
ごはん 魚の塩こうじ焼き ラトウイユ みそ汁 フルーツ 高野の炊き込みご飯 牛乳	ごはん 鶏手羽と大根煮 レンコンサラダ みそ汁 肉まん風 牛乳	年越しうどん 柿なます うずら豆煮 焼きいも 牛乳	休 園		

◎今月は、Xmas・餅つき・年末行事、その時にしか体験できない行事がいろいろです。子どもたちと楽しみたいです。お家でもお話を聞いてあげてくださいね。