

# 12月 しょくじだより

## R5.12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、元気もりもり畑にて、焼き芋を行いました。子どもたちは『そーれ！』と火の中に入れ「熱いね！」「煙くさい！」と火の様子にも興味津々でした。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」と美味しく食べてました。

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っております。



### ☆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、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

☆特に下痢や軟便のときは、リンゴの煮たものがおなかに優しいですよ。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				八宝菜 柿なます みそ汁 フルーツ 納豆トースト 牛乳	五平餅 クラッカー
4	5	6	7	8	9
ごはん ホイコーロー 大根のいり煮 中華スープ フルーツ 夕焼けおにぎり お茶	ごはん シシャモのカレー南蛮 白菜のさっと煮 みそ汁 フルーツ ビスケット 牛乳	ごはん 厚揚げステーキ 根菜味噌いため 豆乳汁 フルーツ ゴマじゃこスティック 牛乳	カレーうどん 大豆とじゃこのソテー かぼちゃチーズ フルーツ 鯖缶おにぎり 牛乳	ごはん 魚のムニエルタルタル 白菜とリンゴサラダ きのこスープ フルーツ 大学芋 牛乳	蒸しパン クッキー
11	12	13	14	15	16
ごはん 魚の味噌マヨ焼き 小松菜サラダ すまし汁 フルーツ パン 牛乳	ごはん 大豆の揚げ煮 風呂吹き大根 みそ汁 フルーツ かんたんおはぎ 牛乳	ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーソース みそ汁 フルーツ リンゴマフィン 牛乳	ごはん お好み焼き風卵焼き ナムル けんちん汁 フルーツ なすのスパゲティ 牛乳	ごはん 魚の塩麹漬け焼き 切干ナポリタン かぼちゃスープ フルーツ 納豆ご飯 お茶	ホットケーキ せんべい
18	19	20	21	22	23
ごはん 魚のパン粉焼き 煮びたし みそ汁 フルーツ ヨーグルト 牛乳	ピラフ・蒸しパン マーレードチキン ツリーサラダ シチュー フルーツ クリスマスケーキ 牛乳	ごはん 里芋コロケ 大豆サラダ みそ汁 フルーツ やきおにぎり お茶	ごはん 魚のねぎ焼き かぼちゃ煮 大根のみそ汁 フルーツ もちもちパン 牛乳	ごはん 鶏のピカタ レンコンきんぴら 白菜スープ バースデークッキー 牛乳	ミルク餅 クッキー
25	26	27	28	29	30
ごはん 魚のリンゴソースかけ 切干イタリアンサラダ みそ汁 フルーツ 冬のフルーツ 牛乳	きなこもち 豚汁 フルーツ 高野ピラフ 牛乳	ごはん 鮭の香りみそ焼き 甘酢和え のっぺい汁 フルーツ ぜんざい 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ さつま芋のおろし和え みそ汁 チーズおかかおにぎり 牛乳	年越しうどん さといものあおのりあげ 白花豆煮 やきいも 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。