

12月 しょくじだより

R6.12月 わらべのうち保育園

今年も残すところあと1ヵ月となりました。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

下準備で落ち葉を集めることから始まり、お芋をきれいに洗い、当日はお芋を上手に新聞紙とアルミホイルでくるみ園庭で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ました。今年是一段と大きなお芋が収穫できたので大きな焼き芋を1人一本ずつ頂き、「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

☆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
2	3	4	5	6	7
ごはん 魚の梅しそバーグ カミカミサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏手羽と大根煮 ごぼうサラダ みそ汁 フルーツ	カレーライス 煮豆 切干サラダ フルーツ	ごはん 魚の塩こうじ焼き ふろふき大根 みそ汁 フルーツ	ごはん マーボー豆腐 里芋チーズ スープ フルーツ	ホットケーキ クラッカー
きのこおこわ 牛乳	さつま芋とリンゴの重ね煮 牛乳	米粉豆蒸しパン 牛乳	おはぎ 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	
9	10	11	12	13	14
ごはん さばの味噌マヨ焼き パンサンデー かぼちゃポタージュ フルーツ ひじきごはん 牛乳	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 納豆サラダ みそ汁 フルーツ フルーツ 牛乳	ごはん 鮭の人参衣焼き 白菜とベーコンのさっと煮 じゃがバターみそ汁 フルーツ 米粉かぼちゃケーキ 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかかあえ みそ汁 フルーツ ゴマじゃこスティック 牛乳	ごはん 魚のみぞれ煮 りっちゃんサラダ みそ汁 フルーツ 冬野菜雑炊 お茶	ミルクもち クッキー
16	17	18	19	20	21
ごはん さばのソース煮 大豆サラダ みそ汁 フルーツ 納豆おやき 牛乳	ごはん 厚揚げのピザ焼き かぶの酢の物 みそ汁 フルーツ レーズンパン 牛乳	ピラフ・ロールサンドイッチ タンドリーチキン ツリーサラダ 人参ポタージュ フルーツ クリスマスカップケーキ 牛乳	ごはん 焼きシシャモ 大根サラダ みそ汁 フルーツ カルシウムおにぎり 牛乳	ごはん お好み焼き風卵焼き ブロッコリーサラダ ミルクみそ汁 フルーツ バースデークッキー 牛乳	ラスク せんべい
23	24	25	26	27	28
ごはん いわしのカリカリチーズ焼き 白菜とリンゴのサラダ 豆乳汁 フルーツ 夕焼けおにぎり 牛乳	ごはん 魚のムニエル ブロッコリー和え物 岩ノリスープ フルーツ ヨーグルト お茶	きなこもち 豚汁 フルーツ 梅おにぎり 牛乳	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 小松菜としめじの和え物 みそ汁 フルーツ ミートスパゲッティ 牛乳	年越しうどん 煮豆 じゃが芋のみそだれ フルーツ ふかし芋 牛乳	五平餅 クッキー
30	31				
休園	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。