

2022

第二ゆりかごWEC学院

給食だより

今年も残すところあと1ヶ月になりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥しているので、風邪を引きやすくなります。また、冬はウイルスや細菌による嘔吐や下痢の症状も多くなります。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手洗いをし、体調に気を付けて、元気に新しい年を迎えましょう。



子どもと食



～ 子どもの食事Q&A ～

※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

今月から4回にわたって「子どもの食事Q&A」と題し、保護者様や園の先生から実際に頂いた質問にお答えしていきます。

Q.1 どのくらいの量を食べさせたらいいの？

こちらは1番多かった質問です。一日のエネルギー量は3～5歳の子どもで大人の半分ほどです。例えば主食なら1回の食事で食パン1枚、うどん半玉、ご飯子ども用茶碗1杯が目安になります。主菜なら1回の食事で魚1/2切れ(40g)、薄切り肉1枚(30g)、卵2/3個(40g)が目安です。

ずっと満腹の状態ではなく、食事やおやつの前には空腹になるリズムを作っておけると、ごはんは美味しくなります。起きる時間、3食の時間、寝る時間を決めて、リズムを整えるのも効果的です。子どもは消化吸収の力が成長途中なので、3食で栄養を全て摂ることは難しいです。補食としておにぎりやさつま芋などを3時のおやつに食べさせてあげましょう。



旬レシピ

春菊のごま和え



12/19(月)のメニューです。

◆材料 (4人分)

- 春菊 120g
- もやし 60g
- にんじん 20g
- 白ごま 適量
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ2/3

◆作り方

- 春菊は茎→葉と時間差をつけて1分ほど茹でて冷水に取る。ゆでた春菊は軽くしぼってから3～4cm幅に切る。人参ともやしも茹でて冷水に取る。
- すり鉢にごまを入れ、少し粒が残るくらい擦る。薄口しょうゆと砂糖を加えて、よく混ぜる。
- ①を再度しっかりと絞って水気をきり、ほぐしながら②に加えて和える。

12月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
いちご、みかんの中からの使用となります。

曜日	木	金	土
日	1	2	3
献立	ごはん 白身魚の竜田揚げ キャベツのドレッシング和え 白菜のスープ フルーツ	ごはん 豚もやしニラ炒め 青のりポテト 厚揚げの味噌汁 トマト	中華丼 小松菜のごま和え フルーツ
おやつ	じゃが芋餅 お茶	黒ごまマフィン 牛乳	マヨネーズパン 牛乳
日	5	6	7
献立	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐煮 大根のすまし汁 トマト	ロールパン マカロニグラタン コールスローサラダ じゃが芋のスープ トマト	ごはん さわらの野菜あんかけ 大学かぼちゃ かきたま汁 フルーツ
おやつ	石焼き芋 ジョア/牛乳	ゆかりおにぎり お茶	アメリカンドッグ 牛乳
日	12	13	14
献立	大豆キーマカレー 春雨サラダ フルーツ	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え 小松菜のスープ トマト	ごはん すき焼き風煮 春菊のごま和え ほうれん草の味噌汁 トマト
おやつ	バームクーヘン りんごジュース	チヂミ お茶	ホットケーキ 牛乳
日	19	20★ブリの日	21
献立	ごはん 鶏肉の照り焼き 春菊のごま和え さつま芋の味噌汁 トマト	ごはん ぶり大根 ほうれん草の白和え キャベツの味噌汁 フルーツ	胚芽ロール ナポリタンスパゲッティ キャベツの胡麻ドレサラダ コンソメスープ フルーツ
おやつ	えびせん 牛乳	フルーツサンド 牛乳	たこ焼き お茶
日	26	27	28★保育納め
献立	ごはん さわらの西京焼き ツナサラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ	チキンライス 具だくさんスープ フルーツ	焼きビーフン わかめスープ フルーツ
おやつ	ミニたい焼き お茶	ふんわりロールケーキ 牛乳	せんべい ゼリー
【もちつき】 お祝いの席には欠かせないお餅ですが、お正月に供えられる鏡餅は「魂（たましい）」を意味します。新しい年の神様にお供えし、神様と一緒に食べることで新しい命・力を授かると言われていました。餅をつく場合は「九もち」といって『苦』につながる29日は避け、28日までにする風習があります。			

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
おやつ				クラッカー 牛乳	みかん缶	野菜チップス 牛乳
日	5	6	7	8	9	10
おやつ	ボーロ 牛乳	ちりめん お茶	クッキー 牛乳	白桃缶	人参スティック 牛乳	せんべい りんごジュース
日	12	13	14	15	16	17
おやつ	ウエハース 牛乳	オレンジ	パン りんごジュース	ビスケット 牛乳	チーズ お茶	クラッカー 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	クッキー 牛乳	人参スティック 牛乳	ボーロ 牛乳	黄桃缶	ちりめん お茶	せんべい 牛乳
日	26	27	28	29	30	31
おやつ	クラッカー 牛乳	ビスケット 牛乳	野菜チップス 牛乳			