



令和元年12月1日
白帆台保育園



瞬間に時が過ぎ、あっという間に今年最後の月になりました。寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる季節です。これからクリスマスや年越し、お正月など、子どもたちにとって楽しいイベントが目白押しですね。一年の最後まで楽しく元気に過ごせるように、体調管理には十分気をつけましょう！今年も一年、ありがとうございました。



～子どもたちに伝えたい日本の食文化「和食」～

今年もあともわずか。どんな一年だったでしょうか。思い出に残っている食事や、食卓風景はありますか。一年の締めくくりとして、日本の伝統的な食文化である「和食」の素晴らしさを改めて見直しましょう。



〈和食の特徴 だしとうま味〉

かつお節
沸騰した湯に削ったかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を消します。自然にかつお節が鍋底に落ちるまで待ち、静かに濾します。基本のだしとして、幅広い料理に使われます。

昆布
昆布の汚れをさっと拭き水に浸けます。表面の白い粉のようなものはうまみなので、間違えて拭き取らないようにします。昆布がしっかりと戻ったら火をつけ、沸騰する前にとり出します。あっさりとした植物性のうまみが特徴です。

煮干し
苦みの素となる頭とはらわたを取り除き、水に浸けておきます。使う時は一度濾します。魚のだしがしっかりと出るので、豆腐のみそ汁などにぴったりです。

干し椎茸
汚れをさっと拭き、水に浸けて椎茸がやわらかくなったら、そのもどし汁を濾して使います。干すことでうま味や香りが強くなった椎茸のもどし汁は、煮物や蒸し物のだしとして使います。また、戻した椎茸も煮物や味噌汁などに使い、戻し汁と一緒に調理することでおいしさが倍増します。

園では、汁物が大好きな子どもたちがたくさんいます。野菜が苦手な子どもも、ダシや味噌、醤油味のうま味を含んだ野菜を残さずに食べてくれる子もいます。

オススメの具は
さつまいもやごぼう、人参などの根菜は体を温めてくれる。白菜、キャベツの葉ものは汁物に入れるとやわらかく食べやすい。キノコやわかめ、油揚げは、だしのうま味を増してくれ、おいしさをアップしてくれる。

冬至とは？

一年でもっとも昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べものカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にカボチャを食べると風邪を引かないと言われています。また、ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防してくれます。今年の冬至は22日です。ご家庭でもぜひ、ユズ湯に入って風邪に負けないほかほか元気なからだをつくりましょう！19日は、給食でかぼちゃグラタンを出します。

大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年の最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いを全て断ち切るという意味もあると伝えられています。



【今月の平均栄養価】 ☆以上児 エネルギー(529kcal)、たんぱく質(19.1g)、脂質(15.2g)、食塩(1.8g)
☆未満児 エネルギー(466kcal)、たんぱく質(17.2g)、脂質(14.7g)、食塩(1.5g)

12月の予定献立表

12月17日は
お弁当です

※ 未満児は、午前水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
2月	ご飯、肉豆腐、きゅうりのゆかり和え、白菜のみそ汁	米、さつまいも、押麦、三温糖、グラニュー糖、油、ドックパン	豆腐、牛肉、みそ、油揚げ、きな粉、牛乳	きゅうり、キャベツ、人参、白菜、玉葱、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	牛乳、揚げパン
3火	ご飯、カレー肉じゃが、ほうれん草のごま和え、麩のみそ汁	米、じゃが芋、さつまいも、押麦、三温糖、麩、油、ごま油	豚肉、みそ、しらす干し、ごま、牛乳	ほうれん草、人参、玉葱、大根、キャベツ、南瓜、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、わかめ、りんご	牛乳、りんご、野菜チップス
4水	ご飯、さばのみそ焼き、わかめの酢の物、八宝菜風スープ	米、ホットケーキ粉、白玉粉、押麦、油、もち米、片栗粉、三温糖、砂糖、ごま油	魚、豚肉、きな粉、卵、みそ、牛乳	キャベツ、白菜、人参、チンゲンサイ、きゅうり、わかめ、えのきたけ、ねぎ、きくらげ	牛乳、もちもちきなこドーナツ
5木	ご飯、ツナ入り卵焼き、ブロッコリーとえびのサラダ、切り干し大根のみそ汁	米、ホットケーキ粉、さつまいも、押麦、マーガリン、油、マヨネーズ、三温糖	卵、鶏肉、えび、みそ、おから、ツナ、牛乳	人参、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、干しぶどう、ねぎ、切干大根、ひじき、わかめ、青のり	牛乳、おからスコーン
6金	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、キャベツの磯和え、けんちん汁【もちつき】	米、もち米、油、片栗粉、押麦、マシュマロ、砂糖	鶏肉、豆腐、油揚げ、ちくわ、きな粉、チーズ、小豆、牛乳	キャベツ、人参、大根、きゅうり、ごぼう、ねぎ、青のり、バナナ	牛乳、マシュマロサンド、チーズ、(1歳児)バナナ、チーズ
7土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ
8日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
9月	ご飯、魚の磯辺揚げ、おからの炒り煮、豚汁	米、さつまいも、油、小麦粉、押麦、マーガリン、グラニュー糖、こんにゃく、三温糖、食パン、ごま油	魚、おから、みそ、豚肉、ちくわ、牛乳	人参、玉葱、大根、ほうれん草、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、青のり	牛乳、メロンパン風トースト
10火	野菜ラーメン、えびシウマイ、小松菜のナムル、大学いも	中華めん、米、さつまいも、油、三温糖、ごま油	豚肉、えびしゅうまい、しらす干し、ごま、牛乳	小松菜、人参、キャベツ、えのきたけ、玉葱、コーン缶、ねぎ、海苔	お茶、たわらおにぎり
11水	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き風、春雨の和え物、のっぺい汁	米、さつまいも、里芋、押麦、春雨、こんにゃく、三温糖、片栗粉、春巻きの皮、ごま油、油	魚、鶏肉、ハム、みそ、ごま、牛乳、チーズ	人参、大根、きゅうり、キャベツ、玉葱、しめじ、干しぶどう、ねぎ、赤ピーマン、りんご	牛乳、アップルポテト春巻き、(未)チーズ
12木	ご飯、ポークピカタ、カラフル野菜、かぶのクリームスープ	米、さつまいも、押麦、油、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油、せんべい	豚肉、卵、ウインナー、大豆、ラビオリ、小魚、チーズ、ごま、牛乳	かぶ、ブロッコリー、白菜、玉葱、人参、カリフラワー、ほうれん草、コーン缶、みかん	牛乳、みかん、大豆と小魚のごまがらめ、(1歳児)みかん、せんべい
13金	ご飯、筑前煮、かぼちゃのさつぱりサラダ、キャベツと揚げのみそ汁	米、ホットケーキ粉、こんにゃく、押麦、さつまいも、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、ごま油	鶏肉、豆腐、みそ、生揚げ、ごま、牛乳	人参、南瓜、ブロッコリー、キャベツ、蓮根、ごぼう、大根、ねぎ、グリーンピース	牛乳、リングドーナツ
14土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
15日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
16月	ご飯、鶏ささ身のレモン風味、ひじきと大豆の炒め煮、かき玉汁	米、さつまいも、片栗粉、押麦、油、三温糖、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、大豆、豆乳、さつまいも揚げ、卵、ごま、牛乳	蓮根、人参、玉葱、ごぼう、ほうれん草、しめじ、グリーンピース、ねぎ、ひじき、寒天、レモン果汁	牛乳、いもようかん、れんこんチップ
17火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、きび砂糖	豚肉、牛乳	玉葱、人参	牛乳、手作りパン
18水	ご飯、かじきのコーンマヨネーズ焼き、ほうれん草の納豆和え、なめこのみそ汁	米、焼きそばめん、じゃが芋、押麦、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油	魚、豆腐、みそ、豚肉、納豆、ちくわ、牛乳	ほうれん草、白菜、人参、キャベツ、なめこ、コーン、ピーマン、ねぎ、青のり	牛乳、おやつ焼きそば
19木	ご飯、かぼちゃのグラタン、肉団子入り野菜スープ、バナナ	米、さつまいも、押麦、小麦粉、三温糖、油	豚肉、チーズ、バター、肉団子、ごま、鶏肉、牛乳	南瓜、かぶ、玉葱、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、人参、しめじ、ねぎ、コーン缶、バナナ	牛乳、いもけんぴ
20金	ピラフ、フライドチキン、ポテト、スパゲッティのサラダ、野菜スープ【誕生会】	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、スパゲッティ、じゃが芋、油、マヨネーズ、マシュマロ	鶏肉、卵、豆乳クリーム、生クリーム、ハム、ツナ、牛乳	人参、白菜、玉葱、しめじ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、わかめ、梅	牛乳、ケーキ(クリスマス)
21土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クッキー
22日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
23月	ご飯、豚肉のカレー風味炒め、きゅうりの磯和え、豆腐のすまし汁	米、米粉、砂糖、押麦、油、三温糖、ごま油	豚肉、豆腐、卵、ちくわ、みそ、牛乳	白菜、人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、わかめ、青のり、マーマレード	牛乳、マーマレード米粉マフィン
24火	ご飯、ぶりのみそ焼き、ひじきとベーコンのサラダ、めった汁	米、里芋、押麦、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油	魚、鶏肉、豆乳クリーム、ベーコン、みそ、ごま、牛乳	白菜、人参、きゅうり、ごぼう、切干大根、ねぎ、ひじき、梅、みかん缶、バナナ	牛乳、クリスマスゼリー
25水	ご飯、豚カツ、小松菜の白和え、さつまいものみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、押麦、砂糖、パン粉、油、三温糖	豚肉、みそ、きな粉、油揚げ、豆腐、脱脂粉乳、ちくわ、ごま、牛乳	小松菜、人参、キャベツ、白菜、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	牛乳、ミルクくずもち
26木	ご飯、具だくさんおでん、ほうれん草の海苔和え、かぼちゃのコーンフレーク揚げ	米、じゃが芋、押麦、油、小麦粉、ぎょうざの皮、パン粉、コーンフレーク、三温糖、片栗粉	生揚げ、ちくわ、鶏肉、豚肉、しらす干し、チーズ、牛乳	大根、ほうれん草、玉葱、南瓜、人参、キャベツ、海苔	牛乳、インドサモサ風、チーズ
27金	ひじきご飯、鶏肉の香り焼き、もやし中華和え、年越しにゆうめん汁	米、干しとうもろこし、片栗粉、ウエハース、砂糖、ごま油	鶏肉、油揚げ、ごま、牛乳、ヨーグルト	人参、もやし、きゅうり、玉葱、椎茸、ねぎ、ごぼう、ひじき、桃缶、みかん缶、バナナ	フルーツヨーグルト、ウエハース
28土	パン	パン			お茶、せんべい、クッキー



令和元年12月1日
白帆台保育園

北風が吹く寒い季節となりました。あっという間に今年も終わりですね。なんとなくあわただしい12月。子どもたちの生活リズムは大人に左右されがちになってしまいます。特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。

旬の野菜

【ほうれん草・ごぼう】

◎ほうれん草 …… カロテンや鉄分、ビタミンB・C群などを含む栄養野菜の代表。皮膚や粘膜を丈夫に保ち、抵抗力をつけます。特に鉄分が豊富で、不足しがちなカミカミ期からもしっかり利用しましょう。ゴックン期やモグモグ期はやわらかい葉先だけを使います。ほうれん草はアクが多いので、茹でて水にさらしアク抜きをして使います。



◎ごぼう …… 繊維が多くアクも強いので、モグモグ期からにしましょう。根菜類の中でも食物繊維が突出して多く、便の量を増やし乳酸菌の活動を活発にします。すりおろすか、薄いさがきなどに刻んだら水にさらし、アクを抜いてから調理します。



風邪・インフルエンザに負けない体を作しましょう！

♥風邪の予防に効く栄養素を紹介します♥

- ★**ビタミンA**…ウィルスの侵入を防ぐ粘膜を丈夫にします。
(人参、ほうれん草、春菊、小松菜、レバーに多く含まれます)
- ★**ビタミンC**…ウィルスと戦う力をつけます。不足すると、抵抗力が低下し病気になり易くなります。
(ピーマン、ブロッコリー、ネギ、白菜、柿、キウイなどが有効です)
- ★**ビタミンE**…白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。
(南瓜、ほうれん草、赤ピーマン、アーモンド、ごま、植物油などに多く含まれます)
- ★**鉄・亜鉛**…不足すると免疫力が低下します。
(牛肉、鶏もも肉、貝類、ひじき、ブロッコリーなどに多く含まれます)



冬の風邪予防には、体を冷やさない工夫も大切です。そこでお勧めは、冬の定番「鍋料理」です。お肉や緑黄色野菜とネギをたっぷり入れて風邪予防の鍋料理が完成です。また、規則正しい生活、十分な睡眠で休養と栄養をとりましょう！

▲便秘予防には…▲

寒い日が続くと、外で遊ぶことも減り、運動不足になってしまいます。運動不足は、便を送り出す腸の力が弱まってしまいます。



◎1日3食、規則正しい食事



規則正しい食事のリズムが排便を促します。

◎体をよく動かす

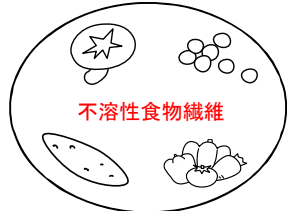
運動をすると神経が刺激され、腸の動きが活発になります。



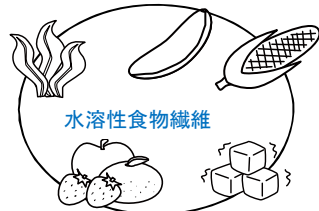
◎便を出しやすくする食事をする・水分を多く摂る

★食物繊維を効果的に摂るには★
食物繊維には、腸内環境を整えたり、便のカサをまして排便を促す**不溶性食物繊維**と、水分を吸収して便に水分を与え便をやわらかくする**水溶性食物繊維**があります。どちらか一方だけを多くとるのでは、その便秘解消効果は期待できません。さつまいもは食物繊維豊富だからと、水分補給せずそればかり食べていると、かえって便を硬くして便秘を悪化させてしまうこともあります。ヨーグルトなどの乳酸菌と一緒に食べると便の水分を適度に保ち、排便時の不快感を解消してくれます。

きのこ・大豆・芋・野菜など



海藻・果物・とうもろこし・寒天・バナナなど



12月の予定献立表
《離乳食》

※午前中はおやつと、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

日付	1才~1才6カ月以降(パクパク期)	9~11カ月頃(カミカミ期)
2月	ご飯 肉豆腐 キャベツの煮浸し 白菜のみそ汁 (ジャムサンド)	軟飯 肉豆腐 キャベツの煮浸し 白菜のみそ汁 (ジャムサンド)
3火	ご飯 カレー肉じゃが ほうれん草の彩り和え 麩のみそ汁 (りんご、ポーロ)	軟飯 肉じゃが ほうれん草の彩り和え 麩のみそ汁 (りんご、ポーロ)
4水	ご飯 さばのみそ焼き わかめの酢の物 八宝菜スープ (きなこ蒸しパン)	軟飯 魚のみそ焼き わかめの和え物 野菜スープ (きなこ蒸しパン)
5木	ご飯 ツナ入り卵焼き ブロッコリーのサラダ 切り干し大根のみそ汁 (おからスコーン)	軟飯 ツナ入り卵焼き ブロッコリーのお浸し 切り干し大根のみそ汁 (おからスコーン)
6金	ご飯 鶏肉のから揚げ キャベツの磯和え けんちん汁 (バナナ、チーズ)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツの磯和え けんちん汁 (バナナ)
9月	ご飯 魚の磯辺揚げ おからの炒り煮 豚汁 (食パンジャムサンド)	軟飯 魚の照り焼き 野菜とおからの煮物 さつまいものみそ汁 (食パンジャムサンド)
10火	野菜うどん 肉団子とさつまいもの煮物 小松菜のナムル (たわらおにぎり)	野菜うどん 肉団子とさつまいもの煮物 小松菜の煮浸し (せんべい、ポーロ)
11水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 春雨の和え物のっぺい汁 (アップルポテト)	軟飯 鮭と野菜のみそ焼き 春雨の和え物のっぺい汁 (アップルポテト)
12木	ご飯 チキンピカタ カラフル温野菜 かぶのクリームスープ (みかん、せんべい)	軟飯 チキンピカタ カラフル温野菜 かぶのスープ (みかん、せんべい)
13金	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのサラダ キャベツと揚げのみそ汁 (ドーナツ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーと南瓜の和え物 キャベツのみそ汁 (せんべい、ポーロ)
16月	ご飯 鶏ささ身の衣煮 ひじきの炒め煮 かき玉汁 (いもようかん)	ご飯 鶏ささ身の衣煮 ひじきの炒め煮 かき玉汁 (いもようかん)
17火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつまいのみそ汁 (手作りパン)	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつまいのみそ汁 (手作りパン)
18水	ご飯 かじきのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草の納豆和え なめこのみそ汁 (焼きそば)	軟飯 かじきの衣煮 ほうれん草の納豆和え じゃがいものみそ汁 (煮込みうどん)
19木	ご飯 かぼちゃのグラタン 肉団子野菜スープ パナナ (スティック芋)	軟飯 かぼちゃのグラタン 野菜スープ パナナ (ふかし芋)
20金	ピラフ 鶏肉のカレー揚げ スパゲッティーサラダ 野菜スープ (誕生日ケーキ)	軟飯 鶏肉の照り焼き スパゲッティーサラダ 野菜スープ (バナナ、ポーロ)
23月	ご飯 豚肉のカレー炒め キャベツの磯和え 豆腐のすまし汁 (米粉マフィン)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツの煮浸し すまし汁 (米粉マフィン)
24火	ご飯 ぶりのみそ焼き ひじきとベーコンのサラダ めった汁 (フルーツゼリー)	軟飯 ぶりのみそ焼き ひじきのサラダ めった汁 (せんべい、ポーロ)
25水	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 小松菜の白和え さつまいのみそ汁 (ミルクくずもち)	軟飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の白和え さつまいのみそ汁 (ミルクくずもち)
26木	ご飯 おでん ほうれん草の海苔和え かぼちゃのみそ汁 (じゃがいもおやき)	軟飯 おでん ほうれん草の海苔和え かぼちゃのみそ汁 (じゃがいもおやき)
27金	ひじきごはん 鶏肉の香り焼き きゅうりの中華和え 年越しにゆうめん汁 (ヨーグルト、ウエハース)	ひじきごはん(軟) 鶏肉の衣煮 きゅうりの和え物 年越しにゆうめん汁 (ヨーグルト、ウエハース)



園での食事時間をいつも楽しみにしてくれているたまごさん。その子その子の食べ方や口の動きなど様子を見ながらゆっくりと進めています。ご家庭と園とで進み方が同じになるように、連携をとっていきたく思いますので、進み具合の連絡や質問等お気軽に声をかけてください。

