



12月

～冬(年末年始)の食生活の心得～

今年も残すところあと一ヶ月！！冬を感じる季節となりました。
12月はもちつき、発表会、年末年始などの行事が園でも家庭でも盛りだくさんです。
行事を楽しむためにも、普段の食生活をより充実させ体調を崩さないようにしておきましょう。

今月のテーマ 心身ともに健康な体をつくる

今月の目標 ビタミン、ミネラルの多い冬野菜をたくさん食べて風に負けない

平成26年11月28日

城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	おやこじる ピーナッツあえ	こくとうケーキ	みかん
2	火	さかなのホワイトソースかけ フレンチサラダ グラッセ	スイートポテト	こんぶ・ウエハース
3	水	はくさいとにくだんごのスープ ざぜんまめ	にんじんポッキー	枝豆
4	木	★もちつき大会★ ぶたじる おにぎり つけもの	こんぶ・チーズ	黒棒
5	金	さかなのパンこやき カミカミサラダ チンゲンサイのスープ	フルーツヨーグルト	いりこ・ハーベスト
6	土	パン みかん		
8	月	おでん ごまマヨサラダ	やきおにぎり	バナナ
9	火	とりにくのクラッカーやき すみそあえ コンソメスープ	ピザもち	ふかし芋
10	水	はくさいのクリームに ひじきに	いもてん	チーズ
11	木	さかなのあんかけ ちゅうかサラダ	コーンフレーク	フルーチェ
12	金	にくどうふ ポテトサラダ	りんごのケーキ	いりこ・ビスケット
13	土	はくさいのあんかけごはん みかん		
15	月	のっぺじる なたねあえ	フルーツきんとん	こんぶ・梅の香巻
16	火	しょうじんりょうり みそしる	スノーボール	りんご
17	水	カレー ゆかりあえ	おからのケーキ	いりこ・かりんとう
18	木	さかなのしおやき しおっぺ かきたまじる	ジャムサンド	オレンジヨーグルト
19	金	🎂誕生日会🎂 マカロニグラタン サラダ にんじんポタージュ みかん	おたのしみ	ビスコ
20	土	ほうとううどん みかん		
22	月	ぶたにくとさといものいために あまずあえ	かぼちゃむしパン	いりこ・ゼリー
23	火	🎊発表会🎊		
24	水	さといもコロッケ やさいいため	もちぜんざい	コーンフレーク
25	木	さかなのみそに そうめんじる	きなこだんご	こんぶ・ミニサラダ
26	金	すきやきふうに ふりかけ	くだもの	カステラ
27	土	ミネストローネ みかん		

19日は誕生日会なのでご飯はいりません。土曜日は、お箸と水筒だけ持って来て下さい。

🍷温め効果と免疫力を高める食材をとりいれましょう🍷

- ★冬が旬の食べ物は体を温めてくれます。
- ★色が黒っぽい食べ物、濃い食べ物、暖色の食べ物は体を温めてくれます。
- ★土の中でエネルギーを蓄えた食べ物は体を温めてくれます。

※野菜たっぷりのみそ汁やスープ、鍋にすると細胞の中の栄養が溶け出すので野菜の力をたくさん頂けます。特に野菜の芯や皮には栄養がつまっているのでできるだけ捨てたり剥いたりせずに食べましょう。保育園でも大根、人参、ごぼうの皮は剥いていないんですよ。玉葱の芯も細かく切って使っています!!朝から温かい物をしっかり食べて登園させて下さい!!



11月の誕生日会のおやつは年長さんにケーキのデコレーションをお手伝いしてもらいました♡
側面にもたっぷりクリームを塗り、果物をたくさんはさんでみんなとっても喜んで食べてくれました。iii

◆♪◆*...◆♪◆*...◆♪◆*...◆