

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7 大雪(たいせつ)	
<p>[幼児期の味覚の育て方] 大人でも、初めて経験する味や歯応えに抵抗があるのは自然なこと。味覚は経験によって幅を広げるものです。幼児期のうちに、様々な味に触れるきっかけを作ることが大切です。農業体験に参加して、採れたての野菜を味わってみたり、親子で食材の仕込みや調理をする機会を持っても良いですね。味見の手伝いをお願いするということも、身近なきっかけになりますね。</p>	 せんべい、ほうじ茶	<p>体操教室</p> ビスケット、ほうじ茶	<p>誕生会</p>  ポテトスナック、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	<p>クリスマス お遊戯会</p> 	
	ご飯、煮魚、納豆 もやし中華和え みそ汁、果物	中華丼 ワカメと胡瓜の酢の物 スープ	スパゲッティ+ポリタン ローストチキン、粉ふき芋 茹で7コロコー ジュリエンスープ、果物	ご飯、肉じゃが しらゆ和え みそ汁	午前保育(12時降園)		カレーライス 春雨サラダ 果物
	フライドさつまいも、牛乳	アメリカンドック、牛乳	ケーキ、牛乳	ポップコーン、牛乳			
8	9	10	11	12	13		
<p>[マグネシウムでキレない子ども] 骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのは、マグネシウムということをご存知ですか？カルシウムは、マグネシウムとペアになることで骨の形成を助けることができます。マグネシウムにはイライラする気持ちを鎮め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなミネラルなので、マグネシウムを多く含む玄米やナッツ類、わかめやのりを意識して献立に取り入れましょう。</p>	せんべい、ほうじ茶	<p>体操教室</p>  ビスケット、ほうじ茶	<p>防災訓練</p> ポテトスナック、ほうじ茶	 せんべい、ほうじ茶	<p>お餅つき 集金日</p> クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶	
	ゆかりご飯 ぶり大根、中華和え みそ汁、果物	パン シチュー ツナサラダ	五目うどん ポテトサラダ 果物	ご飯、かじきの照り焼き ひじき煮 みそ汁	お餅つき	雑煮、お餅アラカルト 未満児 うどん、ミートボール	お弁当の日
	ビスケット、牛乳	フライドポテト、牛乳	ジャムサンド、牛乳	ふかし芋、牛乳			
15	16	17	18	19	20	21 冬至(とうじ)	
<p>[冬に美味しい白菜] 白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の一つです。95%も水分を含み低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和も良いので、薄味にして食べるのがおすすめです。煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用を持ち、消化も良いので、風邪で熱が出たときに食べるのも良いでしょう。</p>	 せんべい、ほうじ茶	<p>体操教室</p> ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶	
	パン、鶏肉のオレンジ焼き 白菜のスープ 果物	歌井 お浸し みそ汁	きのごスパゲッティ ジャーマンポテト 果物	ご飯、かじきの照り焼き ひじき煮 みそ汁	身体測定	カレーライス 春雨サラダ 果物	お弁当の日
	フライドさつまいも、牛乳	ホットケーキ、牛乳	蒸しパン、牛乳	ポップコーン、牛乳			
22	23	24	25	26	27	28	
<p>[免疫力UPで風邪に負けない] 免疫力を高めるには腸内環境を整えることが大切です。ストレス、睡眠不足などで悪玉菌が増えすぎると、免疫力が低下します。腸内細菌のバランスを整えるためには、納豆やヨーグルト等に含まれる乳酸菌ごぼうや人参、豆等に多く含まれる食物繊維、玉ねぎやハナ等にも多く含まれるオリゴ糖を摂ると良いでしょう。また、日光のもとで体を動かすとビタミンDが合成され、免疫力がアップします。</p>	せんべい、ほうじ茶	<p>体操教室</p> ビスケット、ほうじ茶	 ポテトスナック、ほうじ茶	<p>交通安全指導</p> せんべい、ほうじ茶	 クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶	
	ゆかりご飯 ぶり大根、中華和え みそ汁、果物	ロールパン、ハヤシチュー スパゲッティサラダ 果物	ご飯、ハンバーグ 添え野菜 コーンスープ	ご飯、かじきの照り焼き ひじき煮 みそ汁	交通安全指導	年越しうどん ポテトサラダ 果物	お弁当の日
	ウインナーパン、牛乳	お楽しみアイス 未満児 ⇒ ケーキ、牛乳	ジャムサンド、牛乳	ふかし芋、牛乳			

1日あたりの栄養量

三才未満児	三才以上児
エネルギー 478kcal	エネルギー 579kcal
たんぱく質 17.3g	たんぱく質 22.4g
脂質 14.2g	脂質 17.6g
カルシウム 154mg	カルシウム 171mg



年末・年始休園 12月30日(月) ~ 1月3日(金)

「食事が楽しくなるテーブル演出」

「美味しさの85%は視覚情報から」といわれます。レストランなど、しつらえの良い所での食事は美味しく楽しいものです。家庭の食卓も少し工夫してみましょう。テーブルクロスやランチョンマットをセッするのも良いですね。おすすめなのは器の使い方です。家にあるお気に入りの食器を普段使いにしたり、大きなお皿に数個の小鉢を載せて、その中におかずを盛り付けるのも素敵ですね。飾る物も、花だけではなく、旬の果物や野菜をバスケットなどに入れて置くと食卓が一層楽しい雰囲気になると思います。

「嫌いな野菜はこうしてみよう」

子どもは、野菜の形や色などの見た目「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってあげてはいかがでしょうか！子どもはお風呂におもちゃを入れて遊ぶのが好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。もちろんスパークなどお店に並んでいるものはダメです。また、一緒に料理をして嫌いな野菜を子ども自身が型抜きをして、シチューやカレーに入れるのも良い方法です。まずは、「いやだ」という気持ちを取り除くことから始めましょう。



※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。