

# 12月給食だより

2020年12月 聖星保育園

今年も残すところ1か月となりました。いよいよ本格的な寒さが到来します。

風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどにかからないよう体調管理に気を付けて

2020年を乗り切りましょう！

## 12月の予定

### ★3日(木) 誕生会

お昼は、チキンカツカレー、コールスローサラダ、いちご、

おやつは、ココアロールケーキ、牛乳です！

### ★17日(木) クリスマス礼拝

### ★18日(金) クリスマス祝会

お昼は、コーンピラフ、ミネストローネ、唐揚げ、バジルポテト、ブロッコリーのマヨサラダ、みかん、

クリスマスプレゼントとして米粉のココアカップケーキを出します！

### ★24日(木) シチュークッキング

きりん・くま・らいおん組さんはクラスでクッキングを行います。



## 《12月の行事食》

2020年12月21日は冬至です。冬至とは、北半球において日の出から日の入りまでの時間がもっとも

短い日のことです。保育園でも21日(月)にぶり大根、かぼちゃのいとこ煮、かぶのゆず和えを出します！

冬至には「ん」のつくものを食べると運が呼びこめるといわれています。(大根、南瓜なんきん(かぼちゃ)、にんじんなど)

また、冬が旬のゆずは香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもあることから柚子湯に入る風習があるといわれています。

## 調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供したいと考えています。

欠席の場合は朝9時までにご連絡をよろしくお願いいたします。



## なぜ子どもにはおやつが必要？

子どもの胃は小さく、消化機能も発達途中のため、三度の食事だけでは十分な量や栄養が不足してしまいがち。

それを補うのが「第四の食事」としてのおやつです。

### ★おやつ=お菓子ではない

大人のおやつの感覚とは違い、幼児にとってのおやつは「補食」としての役割が大きく、大切な栄養素を補

う時間です。そのためおやつは、食事で不足しがちな食品だと理想的です。

### ★不足しがちな食品

☆乳製品(ヨーグルト、チーズ、牛乳など)

子どもの歯や骨の成長に欠かせないカルシウムがたっぷり含まれています。

子どもは大人の2倍の量のカルシウムを摂ることが望まれています。

☆大豆・大豆製品(きなこ、豆乳、豆腐など)

大豆は「畑の肉」と言われるほど良質なたんぱく質や脂質、食物繊維などが含まれています。

☆果物

ビタミンやミネラルがたっぷりて体の調子を整えてくれます。

旬の果物を取り入れると季節を感じられていいですね。



## きな粉カップケーキ 12月17日(木)の献立より

### ★材料(5個分)

ホットケーキミックス 40g きな粉 10g 砂糖 大さじ1 スキムミルク 大さじ2

ベーキングパウダー 1g サラダ油大さじ1/2 絹ごし豆腐 30g バニラエッセンス適量

### ★作り方

- ① 絹ごし豆腐を水切りし、バーミックスなどでよくつぶす。
- ② 材料を全てボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップなど型に入れる。
- ④ 170℃のオーブンで15分焼く。



## 12月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	526	19.7	14.0	213	2.1	195	0.30	0.39	27	1.4
1日の給与栄養量	1313	49.3	36.5	573	5.5	463	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	488	18.1	13.5	243	2.2	182	0.27	0.39	23	1.3
1日の給与栄養量	990	37.2	27.4	454	4.6	392	0.54	0.60	42	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー、P=たんぱく質、F=脂質、Fe=鉄)