



12月 給食だより



2022年12月 聖星保育園

今年も残すところあと1か月となりました。

寒さも一段と増し、空気も乾燥してくるため、風邪も引きやすい季節です。

年末年始には行事がたくさんありますので、体調に気を付けて新年を迎えましょう!

12月の予定

●8日(木) 誕生会

お昼は、ゆかりごはん、ごま風味みそ汁、チキンナゲット 選べるソース(BBQソース、マヨポンソース)、和風ジャーマンポテト、ブロッコリーのサラダ、みかんです!

おやつは、いちごのショートケーキ、牛乳です!

●15日(木) クリスマス礼拝

●16日(金) クリスマス祝会

にんじんピラフ、オニオンスープ、唐揚げ、カラフルグリル、かぼちゃのチーズ和え、みかん、クリスマスプレゼントとしてクッキーを出します!

●23日(金) 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8日(木)の献立より

チキンナゲット



●材料(10個分)

鶏ひき肉 200g 木綿豆腐 100g 片栗粉 18g 鶏がらスープの素(顆粒) 4g
溶き卵 1個 ☆衣 パン粉 15g 小麦粉 15g

●作り方

- ①木綿豆腐をペースト状にし、鶏ひき肉、片栗粉、鶏がらスープの素を加えてよく混ぜる。
- ②ジップ付き保存袋にパン粉を入れ、麺棒で粉状にし、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③①をひと口大に丸め、溶き卵を付けて全体に衣をまぶす。
- ④鍋に油を注ぎ、180℃に熱したら③を入れ、中に火が通るまで8分ほど色がつくまで揚げる。

お好みでケチャップやマヨネーズを付けて召し上がってください!

12月の行事食

冬至の日メニュー



冬至とは、一年で最も昼が短く、夜が長い日のことを言います。

●ゆず湯の由来

冬至の読み方は「とうじ」。冬至=湯治という語呂合わせからきています。さらに、柚子(ゆず)＝「融通(ゆうづう)」が効きますようにという願いも込められています。また、冬が旬の柚子は香りが強いため、邪気を避け、運を呼び込む前の厄払いをするためという説もあります。

●かぼちゃを食べる理由

冬至の日に、かぼちゃを食べると長生きすると言われています。これは栄養価の高いかぼちゃを食べることで、「風邪を予防する」と考えられているからです。また、夏が旬のかぼちゃを冬に食べるのは、長期保存ができるためです。昔は夏に採れたかぼちゃを保存して食べていたことも理由のひとつと言われています。その他に、かぼちゃを含んだ7つの食材を「冬至の七種(ななくさ)」と呼ばれ、「ん」がつくものを食べると運がよくなると言います。かぼちゃ、れんこん、ぎんなん、かんでん、うどん、にんじん、きんかんの7種類がそれにあたります。

●聖星保育園では12月22日(木)が冬至の日メニューになります!

ごはん、すまし汁、ぶりの幽庵焼き(ゆず)、かぼちゃのいとこ煮、にんじんの浅漬けです!日本の食文化に触れ、しっかり食べて元気に過ごしましょう!

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	517	19.8	14.2	206	2.3	256	0.27	0.37	24	1.4
1日の給与栄養量	1320	49.5	36.8	575	5.5	460	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	501	18.9	14.2	241	2.3	236	0.26	0.38	21	1.3
1日の給与栄養量	1042	39.0	29.0	474	4.8	406	0.56	0.64	44	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)

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ていきたいと考えています。
欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。

