



令和5年

12月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

給食だより

2023年も残すところあと1か月。1年の締めくくりの月となりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので体調を崩しやすい時期でもあります。年末にかけて楽しみな行事も盛りだくさんなので体調を万全にして迎えらるるといいですね。さて、11月はいちよう組、けやき組で、給食のご飯を自分でよそってみるという活動を行いました。始めた当初は、特別感から普段より山盛りになってしまう姿もありましたが、回数を重ねていくと「今日は少なめにしてみました！」という声もきかれ、自分のお腹と相談しながら食べたい量、食べきれる量が分かってきているようでした。これからもご飯以外のメニューでも盛り付け活動を行っていきたいと思います。

からだを温める食事

寒さが厳しい季節。部屋の中を暖かくすることでも体を温めることは可能です。でもそれでは体の中は温まっていません。体の中が温まっていないと、抵抗力が低くなってしまいます。この時期の冬野菜は体を温める作用があるといわれています。上手に冬野菜を摂り、体の中から温め、風邪を予防しましょう。

体を温める野菜

特徴：根菜類やイモ類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜

例えば…



ごぼう



だいこん



さつまいも



ほうれんそう



こまつな

今は技術の進歩から、通年流通している野菜がほとんどですが、旬の時期の野菜は栄養をたっぷり含んでいます。

体を温める野菜の食べ方

①鍋料理

主菜と副菜を同時に摂ることができます。また、さまざまな野菜を摂ることも可能です。そして、何より、調理や片づけが簡単なことが利点です。



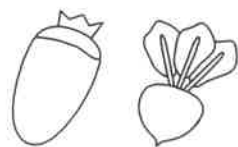
②スープ

野菜をたっぷり使ったスープは、朝食やおやつに手軽に食べるができます。もちろん、昼食や夕食にも食べることはできますので、時間を選ばずして摂れるところが良いところです。



③生野菜として

野菜に豊富に含まれているビタミンCは、実は、熱や水に弱く、野菜に含まれているうちの一部しか摂ることができません。また、冬に摂れる大根やかぶは生でおいしく食べることができます。サラダなどにして、おいしく食べましょう。



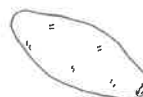
保育園のレシピ

さつまいものバター煮

材料(さつまいも1本分)

さつまいも 200g
バター 10g
砂糖 10g
塩 一つまみ

- ①さつまいもをよく洗い、皮つきのまま一口大に切る。
- ②切ったさつまいもと1/3くらいの量の砂糖を鍋に入れ、箸が通るくらいまで加熱する。
- ③やわらかくなったら、水をきれるまで捨て、残りの砂糖とバターを加え、煮込んだらできあがり。



* 12月の * * こんだて *

令和5年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
01	金	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,カレー風味のポテトオムレツ,たたき胡瓜,みかん	リングドーナツ,牛乳	
02	土	🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌 生活発表会 🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌			
03	日				
04	月	ビスケット,牛乳	ご飯,★新潟★スキー汁,お好み厚揚げ,にぎやかおひたし,オレンジ	マシュマロバー,牛乳	
05	火	ジョア(プレーン)	ご飯,みそ汁,鯖の塩焼き,ひじきの炒り煮,バナナ	たいやき,牛乳	
06	水	ウエハース,牛乳	ご飯,コーンスープ,擬製豆腐,ブロッコリーとコーンのサラダ,みかん	焼きそば,牛乳	
07	木	クラッカー,牛乳	カレーマーボー丼,根菜と小松菜のサラダ,ソファール元気ヨーグルト	バウムクーヘン,牛乳	
08	金	ソファール元気ヨーグルト	食パン,牛乳,★アメリカ★ケイジャンチキン,れんこんサラダ,グレープフルーツ	★埼玉★ゼリーフライ,麦茶	
09	土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,牛乳,ほうれん草とコーンのソテー,バナナ	カステラ,白ぶどう&ほうれん草ジュース	
10	日				
11	月	ウエハース,牛乳	ご飯,キャバツと春雨の中華スープ,豆腐のステーキ肉味噌,ほうれん草の中華和え,みかん	ミニ肉まん,牛乳	
12	火	ビスケット,牛乳	ご飯,もやしとわかめのみそ汁,鯖のカレー竜田揚げ,青のり粉ふき芋,オレンジ	カステラ,クラッカー,牛乳	
13	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	カレーライス,ハムわかめサラダ,バナナ	ごまラスク,牛乳	
14	木	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,みそ汁,骨太卵焼き,ほうれん草のごま和え,グレープフルーツ	スイートポテト,チーズ,牛乳	
15	金	クラッカー,牛乳	★イタリア★カリフラワーのクリームパンネ,マイアーレパペロナータコンパナータ,キャバツサラダ,ソファール元気ヨーグルト	ごまわかめおにぎり,麦茶	
16	土	ウエハース,牛乳	ひじきマーボー豆腐丼,わかめスープ,青のり粉ふき芋,バナナ	源氏パイ,ハッピーターン,アップル&キャロットジュース	
17	日				
18	月	コーンフレーク	ご飯,みそ汁,ほっけのカレー竜田揚げ,れんこんきんぴら,りんご	レーズンボウル,牛乳	
19	火	ビスケット,牛乳	ハヤシライス,大根サラダ,ソファール元気ヨーグルト	きつねおにぎり,牛乳	
20	水	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐とわかめのみそ汁,お好み焼き風卵焼き,里芋のそぼろ煮,みかん	さつま芋もち,牛乳	
21	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,白菜のみそ汁,鮭のごまマヨネーズ焼き,★冬至★かぼちゃのいとこ煮,グレープフルーツ	クロワッサン,牛乳	
22	金	リンゴジュース	バターロールパン,ポテトスープ,若鶏唐揚げ,ブロッコリーサラダ,バナナ	トッピングクリスマスケーキ,牛乳	
23	土	ビスコ,牛乳	カレーライス,オニオンスープ,ソファール元気ヨーグルト	ドーナツ,ジョア(ストロベリー)	
24	日				
25	月	アップル&キャロットジュース	ご飯,もやしとわかめのみそ汁,もみの木ハンバーグ,ほうれん草とベーコンのソテー,オレンジ	カステラ,牛乳	
26	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,玉ねぎのみそ汁,ぶりの照り焼き,南瓜のそぼろ煮,りんご	オレンジゼリー,ビスケット,牛乳	
27	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,雪菜汁,豆腐の松風焼き,根菜の煮物,バナナ	年越しそうめん,牛乳	
28	木	ウエハース,牛乳	焼き肉丼,切り干し大根と里芋の旨煮,オレンジ	ごまマカロニ,チーズ,牛乳	
29	金	年末年始休園			
30	土				
31	日				

※献立は都合により変更になることがあります。

🎄 今月の献立について 🎄

今月も世界のメニューとご当地のメニューを取り入れています。新潟県のスキー汁は新潟県上越市の豚汁なのですが、1998年の長野冬季オリンピックに連動した町おこしの一環で作成されたメニューです。野菜を短冊切りにしスキーの板に見立てたことが名前の由来だそうです。



		I単位 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	635	25.2	22.5	1.6
	目標量	620	25.6	17.2	1.6
3歳未満児	給与量	570	22.3	19.6	1.3
	目標量	540	22.3	15.0	1.5