

# 食育だより



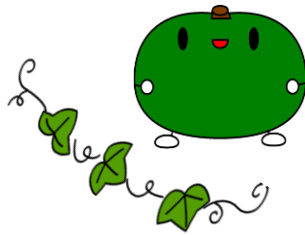
令和2年 **12月**  
マ・メール保育園



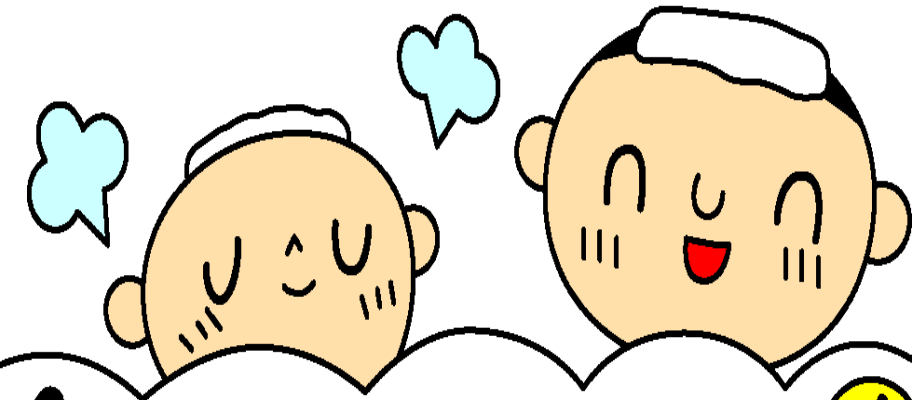
# 12月のこんだて



## 冬至(とうじ)にかぼちゃ

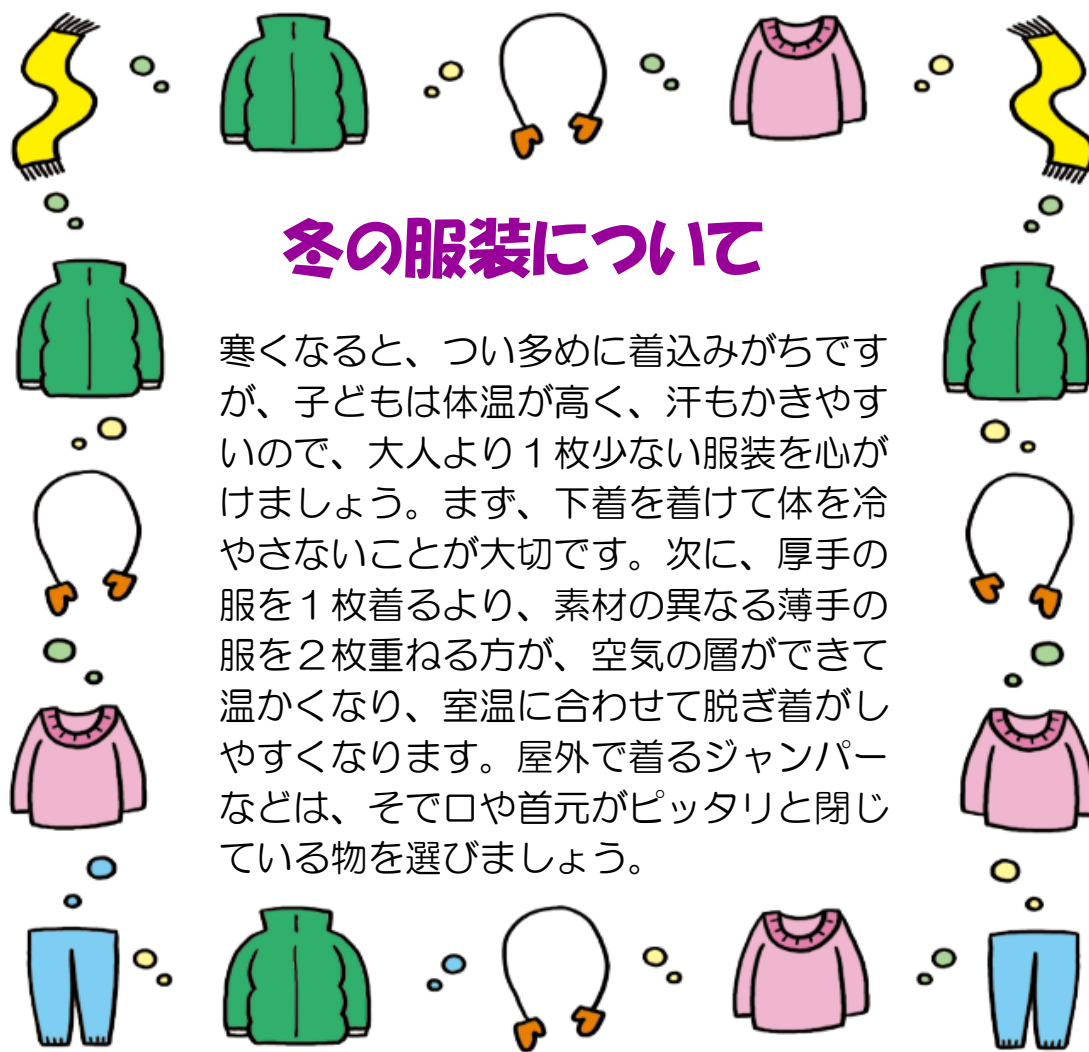


冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。今年の冬至は、12月21日(月)です。



## ゆずのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。



## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

## 年越しそばのいわれ

「そばのように長く生きられるように」「切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄をさっぱり切り捨てよう」など、年越しそばには様々な意味があります。おいしいそばを食べて、家族で一緒にゆったりと新年を迎えたいですね。



## 脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を

### 脳を動かすエネルギーは糖質!

…主食

### 体を温かくするのはタンパク質!…主菜



### 朝ごはんを食べないと寒い!



日	曜日	献立名	午後おやつ	体内での働き				カロリー		
				ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他	3歳以上	3歳未満	
1	火	ごはん さばの煮付け	小えびとビーフンの炒めもの 厚揚げと青菜のみそ汁	豆乳 メープルジャム入りケーキ	米、砂糖、ビーフン 小えび、厚揚げ ごま油、米粉、片栗粉 メープルジャム、油	小松菜 さば、みそ、豆乳 玉ねぎ 人参、生姜	みりん ハニエッセンス	690Kcal	514Kcal	
2	水	フィットチーネ風 ミートソース	オレンジ じゃが芋としめじのスープ	お茶 じゃこ入り おかかおにぎり	米粉めん、油 じゃが芋、米 米粉、砂糖	豚肉 しらす かつお節	玉ねぎ、グリーンピース トマトホール缶 オレンジ、しめじ	ケチャップ ウスターソース がらスープ	558Kcal	435Kcal
3	木	ごはん みそチキンカツ	チンゲン菜のごま和え えのきとねぎのおすまし	豆乳 角切りりんごゼリー	米、米粉、油 ポテトフレーク 砂糖、ごま	鶏肉、みそ アガー 豆乳	チンゲン菜、もやし 人参、えのき、りんご ねぎ、りんごジュース	みりん	589Kcal	441Kcal
4	金	わかめごはん 豚肉と大根のこってり煮	ライスパスタサラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁	豆乳 みたらし団子風	米、砂糖、片栗粉 ライスパスタ マヨドレ、米粉	豚肉、ツナ、みそ 豆乳、豆腐 わかめごはんの素	大根、胡瓜 キャベツ	みりん	618Kcal	537Kcal
5	土	三色丼	白菜のおかか和え さつま芋と人参のみそ汁		米、油 さつま芋 砂糖	鶏肉 みそ かつお節	ほうれん草 白菜、人参、生姜 コーン、もやし	みりん	417Kcal	320Kcal
7	月	ごはん 鮭の西京焼き	青菜の煮浸し 大根とねぎのみそ汁	豆乳 高野豆腐のきなこ和え	米、油 片栗粉 砂糖	高野豆腐 鮭、豆乳 みそ、きな粉	小松菜、大根 人参、ねぎ もやし	みりん	565Kcal	450Kcal
8	火	ごはん タンドリーチキン	ツナとブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ	豆乳 フライドポテト	米、カレールウ じゃが芋、砂糖 マヨドレ、油	鶏肉 ツナ 豆乳	ブロッコリー コーンクリーム缶 コーン、人参	ケチャップ がらスープ	641Kcal	507Kcal
9	水	米粉パン ポークケチャップ	りんご ほうれん草と豆腐のスープ	お茶 五平もち	米粉パン 米、砂糖 ごま、油	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ、しめじ ほうれん草 人参、りんご	ケチャップ がらスープ	507Kcal	414Kcal
10	木	ごはん 鶏の唐揚げ	キャベツのゆかり和え ごぼうとあげのみそ汁	お茶 干しえび入り 菜めしおにぎり	米 油 片栗粉	鶏肉、油揚げ A-ツグバ'ガ'- みそ、干しえび	キャベツ、胡瓜 ゆかり粉、生姜 ごぼう、菜めしの素	みりん	567Kcal	424Kcal
11	金	ごはん ハンバーグ	切干大根煮 なすとわかめのみそ汁	豆乳 焼き芋	米、砂糖 片栗粉、油 さつま芋	豚肉、鶏肉 わかめ、豆乳 油揚げ、みそ	玉ねぎ、なす グリーンピース 切干大根、人参	ケチャップ ウスターソース みりん	632Kcal	487Kcal
12	土	塩ラーメン	ささみと厚揚げの中華炒め ひとくちゼリー		ライスパスタ ごま油 ゼリー	豚肉 厚揚げ ささみ	もやし 人参、ねぎ コーン	がらスープ	361Kcal	305Kcal
14	月	ごはん マーボー豆腐	春雨サラダ 青菜と玉ねぎのスープ	お茶 ゆかりおにぎり	米、片栗粉、油 ごま油、春雨 砂糖、マヨドレ	豆腐、豚肉 ツナ みそ	人参、しめじ、ねぎ 生姜、胡瓜、小松菜 玉ねぎ、ゆかり粉	がらスープ	554Kcal	434Kcal
15	火	ごはん 鶏すき煮	干しえびとチンゲン菜のソテー えのきとわかめのみそ汁	豆乳 豆乳きなこもち	米、砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉、干しえび わかめ、みそ きな粉、豆乳	玉ねぎ、白米、人参 ねぎ、チンゲン菜 もやし、えのき	みりん がらスープ	568Kcal	445Kcal
16	水	ごはん 豚の生姜焼き	粉ふき芋 高野豆腐とキャベツのみそ汁	豆乳 フルーツポンチ	米、油 じゃが芋 砂糖	豚肉、高野豆腐 みそ、青のり粉 豆乳、アガー	玉ねぎ、人参 キャベツ、生姜 ハイン缶、黄桃缶	みりん	539Kcal	537Kcal
17	木	ごはん あじフライ	きんぴらごぼう ほうれん草と大根のみそ汁	豆乳 鬼まんじゅう	米、米粉、片栗粉、油 ポテトフレーク、ごま さつま芋、砂糖、ごま油	あじ、みそ A-ツグバ'ガ'- 豆乳	ごぼう ほうれん草 大根、人参	ケチャップ ウスターソース みりん	612Kcal	480Kcal
18	金	カレーライス	大豆とコーンのサラダ オレンジ	豆乳 メープルフレンチトースト 豆乳ホイップ添え	米、じゃが芋、マヨドレ 地、メープルジャム、砂糖 米粉パン、カレールウ	豚肉、大豆 豆乳 豆乳ホイップ	玉ねぎ、コーン キャベツ、人参 胡瓜、オレンジ	ケチャップ ウスターソース	685Kcal	547Kcal
19	土	そばと野菜の 和風あんかけ丼	ひじき煮 かぶとねぎのみそ汁		米、油 片栗粉 砂糖	鶏肉 ひじき みそ	白菜、かぶ、人参 グリーンピース 玉ねぎ、ねぎ	みりん	399Kcal	312Kcal
21	月	ゆかりごはん 白身魚の磯辺揚げ	かぼちゃ煮 もやしとあげのみそ汁	お茶 じゃこ入りチヂミ	米、ごま油 片栗粉、油 米粉、砂糖	ほき、かつお節 青のり粉、みそ しらす、油揚げ	かぼちゃ、人参 キャベツ、もやし ゆかり粉、ねぎ	みりん	530Kcal	436Kcal
22	火	ごはん チンジャオロース	ささみと春雨の中華和え 青菜と豆腐の中華スープ	豆乳 ぶどうゼリー	米、片栗粉 ごま油、油 春雨、砂糖	豚肉、豆乳 ささみ、豆腐 アガー	ピーマン、玉ねぎ 小松菜、胡瓜、人参 ぶどうジュース	がらスープ	553Kcal	426Kcal
23	水	ごはん ホワイトシチュー	ツナサラダ りんご	豆乳 ブルーベリー ホイップサンド	米、じゃが芋、油、米粉 マヨドレ、砂糖、片栗粉 ブルーベリージャム	鶏肉、ツナ、豆乳 豆乳ホイップ A-ツグバ'ガ'-	キャベツ、玉ねぎ コーン、りんご 人参、黄桃缶	がらスープ ハニエッセンス	700Kcal	567Kcal
24	木	菜めしごはん さわらの塩こうじ焼き	チンゲン菜の煮浸し 厚揚げと大根のみそ汁	お茶 コーンおにぎり	米 油 砂糖	さくら 厚揚げ みそ	人参、菜めしの素 もやし、コーン チンゲン菜、大根	塩こうじだれ みりん	532Kcal	427Kcal
25	金	えびピラフ	チキンのトマト煮 ほうれん草とコーンのスープ	豆乳 クリスマスケーキ	米、米粉 砂糖、油 片栗粉	小えび、鶏肉、豆乳 豆乳ホイップ A-ツグバ'ガ'-	人参、いんげい、人参、パイン缶 ほうれん草、コーン、しめじ トマトホール缶、ピーマン ハニエッセンス	がらスープ ケチャップ、みりん	651Kcal	572Kcal
26	土	豚丼	なすのごまみそ炒め 白菜とわかめのおすまし		米、ごま 砂糖、油 ごま油	豚肉 みそ わかめ	白菜、なす 玉ねぎ 人参、ねぎ	みりん	430Kcal	328Kcal
28	月	ごはん 鶏の甘酢あんかけ	じゃことブロッコリーのソテー 高野豆腐とえのきのみそ汁	豆乳 さつま芋もち	米、砂糖 さつま芋 片栗粉、油	鶏肉、みそ 高野豆腐 しらす、豆乳	玉ねぎ、コーン ブロッコリー えのき、人参	みりん	649Kcal	520Kcal

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。

※みそ汁には、カルシウムを補うために煮干し粉を入れてあります。