



※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

Table with 4 columns: Day (曜日), Dish Name (献立名), Ingredients (おやつ/おもな材料), and Dish Name (献立名). Rows include meals like '麦ごはん', 'カレーピラフ', 'クリスマスランチ', and '年越しそば'.

(作成者) 栄養士 野原正子

風邪のはやる季節ですね。手洗い・うがいで予防はとて大切。そして、基本はやはり栄養バランスの良い食事ですね。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、年末を乗り切りましょう。

うれしい交配 たっぶりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



♪ ゴマポッキー (給食おやつから) ♪

(園児1人分 104 kcal)

- <材料>
小麦粉 150g
バター 24g (大さじ2)
砂糖 14g (大さじ2強)
おろした人参 65g
黒ゴマ 18g (大さじ2)
豆乳 65cc

ポリポリ! たのしいおやつです。

- ①バターは1~2cm位の角切りにしておく。人参はすりおろしておく。
②ボールに小麦粉と①のバターを入れ、手のひらでつぶしながら混ぜ合わせる。
③②へすりおろした人参、黒ゴマを加えてこねる。固さをみながら、豆乳で調節する。
④綿棒で3mm位の厚さにして5mm幅位の棒状に切る。
⑤170℃の余熱したオーブンで10分焼く。

* 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
* 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
* 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。