



※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

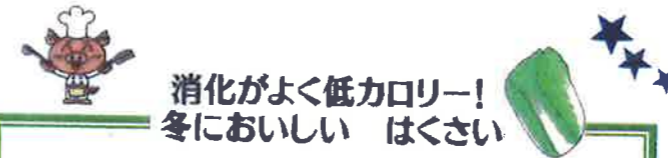
Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes special days like 'おべんとう会' and 'ぼっぴょう会'.

★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。★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。★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



(作成者)栄養士 野原正子

12月は、年末年始に向け嬉しい行事が目白押しです。それぞれの「行事にまつわる食」についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいですね。



消化がよく低カロリー! 冬にうれしい はくさい

白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

できるだけ 食事のお手伝いを!

年末年始は、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんの食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。」「おいしいよ。」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



冬至の話

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本(内地)では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪予防をする習慣があります。沖縄では、トゥンジーといういい方が定着していますね。ゆず湯は無理でも、トゥンジージュシーを仏前に供えて、健康祈願をし、しっかり食べましょう!

★パンプキンスープ (給食献立から)

- <材料> (園児1人) 170 kcal
かぼちゃ 200g (ホワイトソース)
玉ねぎ 100g 小麦粉 25g
人参 40g バター 20g
ベーコン 40g 牛乳 450cc
油 チキンコンソメ 1個

<作り方>

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切りそろえておく。
② たまねぎ・人参は粗みじん切り、ベーコンは細切りにする。
③ 鍋に油を熱し、玉ねぎ、ベーコン、人参、かぼちゃを炒める。
水を加え、やわらかく煮る。
④ ホワイトソースを作る。③に入れる。チキンコンソメを入れ、塩こしょうで味をととのえる。

※好みに刻みパセリなどをちらす。
※③の段階でミキサーにかけてもよい。(冷ましてから)
※カレー粉を加えてもよい。