

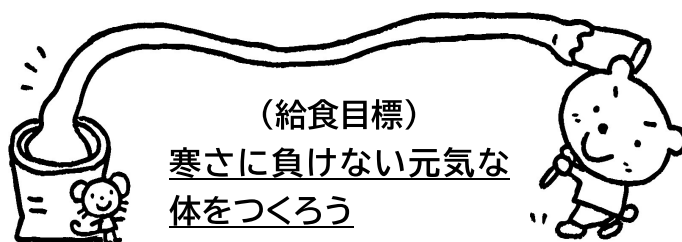
12月



R5.12.15 千代田幼稚園

これからの季節はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさん待ち構えています。

風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をとって、元気に冬を過ごしましょう。



(配慮事項)

- 寒さに負けず、元気に遊ぶためには、好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切なことを伝える。
- 感染症予防のため、手洗いやうがいを習慣づける。

バランスの良い食事でかぜを予防！

かぜを予防するには、バランスよく、偏りのない食べ方をすることが大切です。

「たんぱく質」「ビタミン・ミネラル」「炭水化物・脂質」の働きをイメージしやすい赤・黄・緑に食品ごとにグループ分けして、その働きを知っていく事は、子どもたちにもできます。

食べ物の働きにも関心を持てるようになると、食べる事がより楽しく、食べる意欲にも繋がります。

	赤	黄	緑
栄養素	たんぱく質	ビタミン・ミネラル	炭水化物・脂質
働き	血や肉をつくる	からだの調子を整える	働く力や熱になる
食品例	肉・魚介類・卵・大豆・乳・乳製品 	野菜・果物・海藻 	穀物・芋類・砂糖・油脂
	主菜	副菜・汁物	主食

<給食レシピ紹介> 12月21日(木)の給食に冬至の日献立として提供します。

こぎつねサラダ



材料(子ども4人分)

油揚げ・・・10g、春菊・・・40g、白菜・・・200g、もやし・・・60g、人参・・・20g、
生姜・・・1g、すりごま・・・2g、かつお節・・・4g、ゆず(皮・果汁)・・・4g、
酢・・・8g、薄口しょうゆ・・・8g、三温糖・・・8g、塩・・・少々

〈作り方〉

- ① ゆずは、よく洗い、最初に皮を千切にして果汁を絞る。
- ② 油揚げ、春菊、白菜、人参は短めの千切りに、生姜は針生姜のように細かく切る。
- ③ 野菜をすべて茹でて冷却する。
- ④ 油揚げを茹でて冷却する。
- ⑤ かつお節を乾煎りする。
- ⑥ 「③と④」にかつお節とすりごま、ゆずの皮と果汁、調味料を加えて和える。

12月1日(金)の給食



12月1日(金)の給食は、麦ごはん、鶏肉の塩麴焼き、かみかみサラダ、和風ポトフ、牛乳でした。かみかみサラダはさきいかを小さく切って入れました。よく噛むことは肥満予防や脳の発達につながり、子ども達にとって、とても大切な事です。また、かみかみサラダにはぞう組さんが収穫したレタスを入れました。甘みがあって、とてもおいしいレタスでした！

MVP350(エムブイピーサンゴウマル)

宮崎市では、食育・地産地消を進める取組みの一環として、健康づくりにつなげていくため、毎日350gの野菜を食べて栄養バランスの取れた食生活を促す運動「MVP350(みやざきベジタブルプロジェクト350)」に取り組んでいます。

目安量：3～8歳 240g (参考：第6次日本人の栄養所要量の活用編)

子どもたちは色が濃く、味にクセがある野菜が苦手な傾向にあります。食感が苦手な野菜は小さく刻んだり、やわらかく煮ると食べやすいようです。調理で工夫してあげることで、苦手な食べ物にも挑戦してみることができるようになるとよいですね。