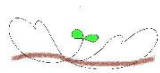


ごはんの日 🍲  
 パンの日 🍞  
 旬の食材(下線) 👍  
 かみかみメニュー (●) 😊  
 新メニュー ★  
 夕食もりもりデー 🍽️

\*食材などの都合により  
 献立を変更することがあります。

12月こぶしの家・かりんの家 献立カレンダー						
		行事	主食	献立名		おやつ
1	月		🍲	ごはん 鶏肉の西京焼き かぶのそぼろ煮 もやしの酢の物 厚揚げのみそ汁	👍	おたのしみ 牛乳
2	火		🍞	コッペパン 豚肉のカレー風味焼き かぼちゃのソテー ツナサラダ 米粉のきのこポタージュスープ	👍	ライスピザ
3	水		🍲	ごはん 鯖の塩焼き しらたきの炒め物 ★大根とゆかりのポテトサラダ 白菜のみそ汁	👍	おからドーナツ 牛乳
4	木		🍲	五目鶏ごはん キャベツとじゃこの和え物 豚汁 オレンジ	👍	さつまいもとりんごの重 ね煮
5	金		🍲	麦ごはん ●豚肉とじゃがいものマリナソース きくらげの卵とじ ひじきの酢の物 長ねぎのしょうがスープ	😊	カレーまん 牛乳
6	土	閉所				
7	日					
8	月		🍲	ごはん すき焼き風煮物 ●ちくわのソース焼き ほうれん草のおひたし 花切大根のみそ汁	😊 👍	おたのしみ 牛乳
9	火		🍞	食パン サクサクチキン じゃがいものコンソメ煮 ブロッコリーのしらす和え 冬野菜スープ	👍	いきなり団子(熊本県) 牛乳
10	水		🍲	ごはん ●魚の磯辺揚げ 金時豆の煮物 ●切干しサラダ 豆腐のみそ汁	😊	ビーフンスープ
11	木		🍲	麻婆豆腐丼 キャベツのみみ漬け りんご	👍	生クリームスコーン 牛乳
12	金		🍲	雑穀ごはん 具だくさん厚焼き卵 もやしのソテー きゅうりとささみのサラダ わかめスープ	👍	★ゆずラスク 牛乳
13	土		🍷	ナポリタン 果物		ドーナツ 牛乳
14	日					

15	月			ごはん 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 青菜のねばねば和え かぶのみそ汁		おたのしみ 牛乳
16	火	夕食モリモリデー		コッペパン 煮込みハンバーグ 人参の甘煮 コーンサラダ 雑穀スープ		わかめおにぎり
17	水			ごはん 鮭のゆずみそ焼き ●きんぴられんこん きゅうりの酢の物 かみなり汁	 	肉みそうどん
18	木			牛肉ごぼうごはん さつまいもの白和え のりのすまし汁 バナナ		大根餅
19	金			もち麦ごはん 中華ローストチキン 五目春雨 大根の梅ドレサラダ ワンタンスープ		あんこ蒸しパン 牛乳
20	土			中華そば 果物		バタースティックパン 牛乳
21	日					
22	月	冬至		ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 わかめのゆずポン和え 油揚げのみそ汁		おたのしみ
23	火			食パン 豆腐とえびのケチャップ煮 ●レバーかりんとう マカロニサラダ ごぼうスープ		卵雑炊
24	水	終業式		リースドライカレー カラフルサラダ みかん		クリスマスブラウニー
25	木			中華丼 もやしのナムル りんご		スノーボールクッキー 牛乳
26	金	合同避難訓練		麦ごはん 豚肉と白菜のくたくた煮 ●ごまめ 海藻サラダ 春菊のみそ汁	 	きなこトースト 牛乳
27	土			しつぽくうどん 果物		バームクーヘン 牛乳
28	日	年末年始休園 ～1月4日				
29	月					
30	火					
31	水					
						



## ～お腹すいたかな？～

厚生労働省の食育指針に掲げているこども像の一つに『お腹が空くリズムのもてるこども』があります。“お腹が空くリズム”を作るためには次のことが大切です。

- ①生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること
- ②日中は、身体をしっかり動かすこと
- ③お腹が空いてから食べる食事のおいしさを経験すること

### ①生活リズムを整え、食事時間を決めて食事をとること

起床時間や睡眠時間、食事時間を習慣化することは、生活のリズムを整えることに繋がります。特に朝食はお腹が空くリズムを作るのに重要な役割を担っています。朝は忙しいですが、胃が小さく、1度にたくさん食べることができないこどもたちにとって1食がとても大切です。何か食べれば胃腸が動き出し、脳も活性化されます。登園してからの活動にも繋がります。



### ②日中は、身体をしっかり動かすこと

雨の日など、外で遊べない日はこどもたちのお腹の減り具合もいつもと違います。日中、散歩に行った日は帰った時から「お腹空いた」の声が聞かれます。どんな活動で「お腹が空いた」の声が上がったのか話し合う機会を園でつくります。



### ③お腹が空いてから食べる食事のおいしさを経験すること

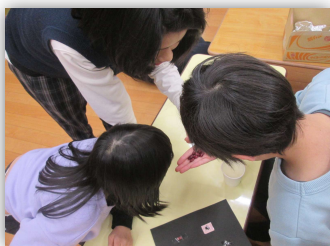
「お腹が空いた」タイミングで食事をとれていますか。食事の時間が決まっていますが、活動内容によってはお腹が空くタイミングがずれることもあります。そのような場合は、いつもと食事開始時刻を変更するなどの配慮をしてみてもいいでしょうか。「空腹が最高のスパイス」とよく言いますが、お腹が空くことでより美味しくご飯を食べられます。



## こぶしの家・かいんの家ver.～



秋の食材を使って、音当てクイズに挑戦しました。紙コップの中にお米や小豆を入れて、アルミホイルで蓋をし、紙コップを振ります。「○○だと思う人？」と職員の声かけにしっかり手を挙げて、真剣に参加していました。入っていた食材にも興味を示し、見たり触ったり、「美味しそう」と言う子もいました。季節の食材に触れる経験を積んでいきたいと思います。また、給食に入っている時に話題にしたいです。



### つぶやきエピソード



ほし・そら組になると、火曜日の食パンはひとり一枚ずつ食べます。こどもたちは思い思いのせたいおかずを食パンに乗せ、「サンドイッチできた!」とおいしそうに頬張ります。私は今までパンはちぎって、おかずと別々で食べていましたが、こどもたちを真似てチャレンジしてみることに。全てのおかずを乗せましたが、それぞれのおかずがパンと相性よく、エリア別で味の違うサンドイッチが楽しめました。何よりガブリと頬張れるおいしさ。これははまりそうです。

いちょうの森こども園  
石河



本格的な寒さがやって来る12月。「クリスマス」や「大晦日」などイベントが盛りだくさんです。今年の「冬至」は12月22日。冬至とは1年で最も昼が短く、夜が長い日のことを言います。風邪を予防するため、ゆず風呂に入り身体を温めたり、かぼちゃを食べたりする風習があります。給食にも冬至にちなんだかぼちゃや柚子を取り入れました。様々なイベントや日本の伝統的な風習もこどもたちと楽しみたいです。

いちょうの森こども園 栄養士 石河 知沙子

