



1月

きゅうしょくだより



あけましておめでとうございます

清明保育園 給食室

今年の冬はとても寒くなるそうです。冬の野菜には『体を温める』効果があると言われています。冬が旬の野菜は、白菜・大根・春菊・ほうれん草・ブロッコリーなどがあります。

12月クッキング

ゆき組は**冬野菜カレー**を作りました。今回は型抜きがメインで、大根と人参の型を抜きました。型をみんなて譲り合っている姿を見て成長を感じました。

ひばり組は**白和え**を作りました。ナイロン袋に入れた豆腐をもみつぶしました。今回一番興味を示したのはしらたきで触感を楽しみながらちぎりました。

ほし組は**かつおこんぶ出汁**をとりました。昆布だし、かつお昆布だし、味噌を加えた出汁の三種類を味見しました。とても昆布やかかつおに興味津々でした。



ひよこ組は**白和え**作りをしました。袋に入っている豆腐を楽しそうに、にぎにぎしました。無事に白和えが完成しました。



りす組は**八宝菜**作りをしました。バターナイフにも慣れて、人参をほぼ同じ大きさに切ることができました。他の野菜もみんなてちぎり、作った八宝菜は大人気でみんないっぱい食べました。



きりん組は**ハンバーグ**作りをしました。個々がお皿の上でお肉と玉ねぎをこねて、丸めました。ぺっちゃんこのハンバーグや真ん丸のハンバーグ、ハート型等色々な形のハンバーグができました。自分の作ったハンバーグを美味しく食べていました。

丈夫な骨を作ってくれる カルシウム・ビタミンD・ビタミンK

右記に書いてある食品を摂れば丈夫な骨を作ることができます。しかしながらこの話は、骨の事を第一に考えた場合です。バランスのよい食事を心がけなければ他の病気になる可能性があります。好き嫌いをせず、色々な食材を食べよう心掛けましょう。

補足ですが、骨を強くするには負荷をかけることも大切と言われています。寒い冬ですが、散歩や公園遊びなど運動する習慣をつけましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト・干しエビ・チーズ・ごま・ひじきなどおせちに入っている田作りもカルシウムたっぷりです。

ビタミンDを多く含む食品

ちりめんじゃこ、きくらげ、など乾燥物に多いです。

ビタミンDは日光に当たると、身体の中で作られるのだ!!



ビタミンKを多く含む食品

納豆、菜の花、大根の葉、ほうれん草など切り傷などの流血で血が止まりにくい方はビタミンK不足かも!

1月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	364kcal	13.4g	11.1g	186mg	521mg	1.6g	171μgRE	0.20mg	0.23mg	19mg	1.2g	2.8g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	517kcal	19.1g	15.9g	249mg	745mg	2.3g	244μgRE	0.27mg	0.33mg	27mg	1.6g	4.1g

12月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	371kcal	14.4g	10.3g	175mg	561mg	1.8g	199μgRE	0.23mg	0.26mg	21mg	1.3g	2.9g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	551kcal	20.1g	15.5g	229mg	819mg	2.2g	288μgRE	0.30mg	0.34mg	29mg	1.7g	4.0g