



# きゅうしょくだより



12月になり、今年も残り1ヶ月となりました。この時期は朝晩の冷え込みに加え、空気も乾燥し、風邪をひきやすくなります。栄養をしっかり摂り、元気に新しい年を迎えましょう！

ほし組は、**鶏肉ときのこのホイル焼き**を作りました。丁寧に慎重に、アルミホイルで具材を包んでいました。しっかりと包めていたので、焦げることなく美味しくできあがりました！

きりん組は、**サイコロさつま芋**を作りました。少し加熱し、スティック状にしたさつま芋をバターナイフで切ったのですが、ナイフの使い方がどんどん上達しており、たくさんあったさつま芋があっという間に綺麗なサイコロ状になっていました！



ほし組

きりん組



りす組は、**豆腐と人参と豆苗の味噌汁**を作りました。豆苗を見た時は、「これ何〜？」と、興味津々！名前を言うと「豆苗！！」と何度も繰り返していました。今回はいつもの人参に加え、豆腐も切りました。崩れやすく、扱いにくい豆腐も、ゆっくりと優しく扱っており、崩すことなく上手に切っていました。

ゆき組は、**豚汁**を作りました。4つのグループに分かれて食材の計量から完成までを自分達で行いました！グループのみんなで協力し、どのグループも美味しい豚汁が完成しました！



ゆき組

りす組



ひよこ組は**さつま芋洗い**をしました。ゴシゴシ、バチャバチャ豪快にさつま芋を洗いました。

## 12月22日は冬至です！

冬至とは、**1年間のうち最も夜が長く、昼が短くなる日**を指します。冬至には南瓜を食べる風習があり、これは新鮮な野菜が少なくなる冬に体調を崩さないよう、ビタミン類やカロテン、食物繊維を含み、栄養豊富な南瓜を食べて冬を乗り切るためと言われています。保育園では、おやつに**かぼちゃ羊羹**を用意しています！



### 12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 <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	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	354kcal	12.9g	10.5g	167mg	499mg	1.9g	169μgRE	0.19mg	0.24mg	16mg	1.1g	2.4g
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	506kcal	15.3g	15.1g	232mg	713mg	2.5g	242μgRE	0.29mg	0.33mg	24mg	1.5g	3.5g

### 11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 <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	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	379kcal	14.3g	12.4g	176mg	564mg	1.6g	193μgRE	0.22mg	0.26mg	20mg	1.0g	3.1g
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	525kcal	19.9g	17.5g	245mg	780mg	2.1g	262μgRE	0.31mg	0.37mg	27mg	1.4g	4.1g

ひよこ組

