



# きゅうしょくだより

清明保育園  
給食室

今年も残すところ1ヶ月になりました。みなさんは元気に過ごせましたか？

いよいよ寒さも本番です。体を温めてくれる根菜や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。楽しいイベントがたくさんある12月。残りの毎日を楽しく過ごしましょう。



## 食事のお手伝いをしましょう

冬休みは、普段より親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか？買い物で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はじめてみましょう。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。



## 今が美味しい！みかん！

冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。みかんはビタミンCがそのまま取れて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると無駄なく摂ることができます。



一年の最後の日「大晦日」に食べる年越しそばは、「厄を断ち切る」「長寿・健康を願う」など縁起の良い意味が込められています。良いお年をお迎えください。



## 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	170 μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	366kcal	13.3g	11.2g	200mg	511mg	1.7g	183 μgRE	0.17mg	0.23mg	21mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215 μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	523kcal	19.2g	16.0g	269mg	731mg	2.3g	262 μgRE	0.24mg	0.32mg	31mg	1.6g	3.9g



## 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	170 μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	364kcal	13.0g	10.4g	172mg	518mg	1.6g	167 μgRE	0.19mg	0.23mg	19mg	1.1g	2.8g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215 μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	519kcal	15.4g	15.0g	228mg	740mg	2.0g	238 μgRE	0.27mg	0.33mg	29mg	1.5g	3.9g