



# 食育通信

クリスマスにお餅つき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもたちにもお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いをして、楽しい年末年始を過ごしてくださいね。

11/12 たんぼほ組リクエスト



- ・唐揚げ
- ・フライドポテト
- ・ブロッコリーの  
おかか和え
- ・りんごゼリー

11/25 お誕生日会



アップルパイ

11/28 キョミー組リクエスト



- ・ラーメン
- ・ちくわとまやしのナムル
- ・ぶどうゼリー

## 調理のお手伝い&クッキング

毎月、いろんなクラスが様々な取り組みをしてくれています。お手伝いやクッキングをした献立はいつもより沢山食べてくれます♪

11/1 きく組



フルーツヨーグルト作り

11/14 さくら組



人参の皮むき

11/18 ひまわり組



もやしポキポキ

11/26 キョミー組



マセドアンサラダ作り

## 大みそかに年越しそば



年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそばです。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨てて新年に持ち越したくないという思いや、痩せた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、とも言われています。

大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを子どもたちに話してみても良いですね。



☆11月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青) おやつなし 幼児(緑) おやつあり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
506 kcal	17.5 g	13.5 g	184 mg	2.1 mg	3.9 g	1.6 g
438 kcal	15.9 g	10.0 g	92 mg	1.8 mg	4.1 g	1.8 g
593 kcal	20.7 g	15.4 g	203 mg	2.4 mg	4.7 g	2.0 g

☆12月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
514 kcal	19.4 g	15.2 g	204 mg	2.3 mg	3.6 g	1.7 g
441 kcal	17.8 g	13.1 g	84 mg	1.9 mg	3.6 g	1.8 g
605 kcal	23.1 g	17.9 g	220 mg	2.7 mg	4.4 g	2.1 g