

日	月	火	水	木	金	土	
『朝ごはんを食べて元気な1日』 「目覚まし朝ごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚ましのスイッチが入ります。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は「おいそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやご飯は集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなりより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になります。元氣もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。		『食べる時は「お口を閉じて」』 食べる時は口をしっかり閉じて、よく噛んで食べることが大切です。食べ物をたくさん口の中に入れてしまうと、口が閉まりにくくなります。すると口が開いてしまい、「クチャクチャ」と音がして、周りの人は不快ですし、食べこぼしの原因にもなります。一度に多くの食べ物を口に含まず、少量ずつ食べるようにしましょう。 大人の行動を子どもはよく見えています。楽しく、気持ちよく食べるためのマナーを伝えていきましょう。		1日あたりの栄養量 三才未満児 エネルギー 421kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.9g カルシウム 158mg 三才以上児 エネルギー 525kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.6g カルシウム 189mg		1 遊戯会予行練習 せんべい、ほうじ茶 カレーライス 春雨サラダ ヨーグルトケーキ、牛乳	2 ヨーグルト、ほうじ茶 お弁当の日 せんべい、牛乳
3 【ごちそうさまを言っていますか？】 「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳」「走」は、「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するために魚釣りや狩りをしたり、走り回って調達したりしていたからです。大変な思いをして用意してくれたことへの感謝の気持ちと、食べ物(命)を頂くことへの敬いの気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。きちんと挨拶ができる習慣を身につけたいですね。	4 誕生会 せんべい、ほうじ茶 ご飯、とんかつ、みそ汁、果物 セルフのり巻き → 以上児 海苔巻き → 2歳児 ケーキ、牛乳	5 体操教室 ビスケット、ほうじ茶 ご飯、煮魚 もやし中華和え みそ汁 フライドさつま芋、牛乳	6 せんべい、ほうじ茶 ご飯、レンコン入りつくね 切干大根の煮物 みそ汁 ホットケーキ、牛乳	7 大雪(たいせつ) クラッカー、ほうじ茶 ご飯 鶏肉のマーマレード焼き みそ汁 みたらし団子、牛乳 0, 1歳児 → せんべい、牛乳	8 午前保育 12時降園 ポテトスナック、ほうじ茶 うどん ヨーグルト	9 クリスマスお遊戯会 	
10 【成長期に不可欠なミネラル「鉄分」】 体を作っている細胞に栄養素や酵素を運ぶのが血液成分ヘモグロビン。このヘモグロビンを作るために欠かせない栄養素が「鉄分」です。肉類、海藻類、豆類やしじみ、蛤、ほうれん草等に多く含まれていて、中でもレバーに含まれる鉄分は吸収率が高くなっています。また、鉄分はビタミンCと合わせることで効率よく吸収されるため、肉と野菜や果物をセットで食べるのがお薦めです。	11 防災訓練 せんべい、ほうじ茶 ご飯、肉じゃが しらす和え みそ汁、果物 豆乳ポップコーン、牛乳 4, 5歳児 → ポップコーン	12 体操教室 ビスケット、ほうじ茶 パン、ハンバーグ コーンスープ 果物 ウインナーパイ、牛乳	13 コーンスナック、ほうじ茶 カレーピラフ 白菜のクリーム煮 果物 ふかし芋、牛乳	14 ビスケット、ほうじ茶 ご飯、カジキの照り焼き ひじき煮 みそ汁 蒸しパン、牛乳	15 お餅つき 集金日 ポテトスナック、ほうじ茶 雑煮、あんこ餅 きな粉餅、磯辺餅 未満児 → うどん、ミートボール 果物 クッキー、牛乳	16 お弁当の日 せんべい、牛乳	
17 【冬至の話】 冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか、野菜の少ない冬、保存のきく南瓜を食べて栄養を補い、健やかに過ごそうとする古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行が促進され、体が温まるからです。	18 せんべい、ほうじ茶 ご飯、豆腐チャンプルー スパゲッティサラダ みそ汁 蒸しパン、牛乳	19 体操教室 ビスケット、ほうじ茶 中華丼 わかめと胡瓜の酢の物 スープ アメリカンドック、牛乳	20 身体測定 ポテトスナック、ほうじ茶 ゆかりご飯 ブリ大根、中華和え みそ汁、果物 クッキー、牛乳	21 ウエハース、ほうじ茶 きのこスパゲッティ ジャーマンポテト キャロットジュース ジャムサンド、牛乳	22 冬至(とうじ) せんべい、ほうじ茶 ご飯、鶏の唐揚げ キノコシチュー、南瓜サラダ 果物 アイス 未満児 → ケーキ、牛乳	23 お弁当の日 ヨーグルト、ほうじ茶 せんべい、牛乳	
24 【大みそかに年越しそば】 年越しそばは江戸時代からの習慣とされています。そばのように細く長く遠くまで暮らせることを願い食べられてきたそうです。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、新年に持ち越したくないという思いや、や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いわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子ども達に話してみても良いですね。	25 交通安全指導 せんべい、ほうじ茶 チャーハン シューマイ わかめスープ、果物 蒸しパン、牛乳	26 ビスケット、ほうじ茶 豚丼 お浸し みそ汁 ビスケット、牛乳	27 せんべい、ほうじ茶 カレーライス ほうれん草ともやしの和え物 果物 せんべい、牛乳	28 せんべい、ほうじ茶 年越しうどん ポテトサラダ クッキー、牛乳	29 『健康・安全にきをつけて過ごしましょう！』 12月29日～1月3日は年末・年始のお休みとなります。年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいがちです。様々な事情で、なにが何でも子ども優先、というわけにはいかないこともありますが、子どもの睡眠リズムだけは守りたいものです。 夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつも通りに過ごすよう心がけましょう。生活のリズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。 感染症対策をしっかりして、家族と元気に楽しく年末・年始を過ごしましょう。	30	

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。

※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。