

給食だより

令和5年12月 花山認定こども園



今年もあと1カ月となりました。朝・昼・夜の三食を規則正しく、栄養バランスのとれた食事で、元気に過ごしましょう。

今月の献立のテーマ

「行事食を楽しもう」です。

日本には、季節ごとに健康や長寿の願いが込められた特別な食事がありません。

◎冬至・・・12月22日



1年で夜が一番長くなる日を冬至と言います。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりし、寒い冬に向け健康に過ごす準備をします。

また冬至の日に「ん」のつくものを食べると運気が上がると言われています。かぼちゃ→漢字で何斤(なんきん)、にんじん、うどん、みかん、れんこんなどがあります。

今年は、クリスマス会が同日にあるため、前日のおやつに小豆蒸しパン(何斤入り)をいただきます。

◎大みそか・・・12月31日



翌年も、人生や幸せがそばのように
長く続くことを願って、年越しそばをいただきます。



食事のマナーについて



食事のマナーを身につけることは、相手と気持ちよく食事をすることに繋がります。食事の時間を豊かにするためにも、正しい食事のマナーを子供たちに伝えていくことが大切です。

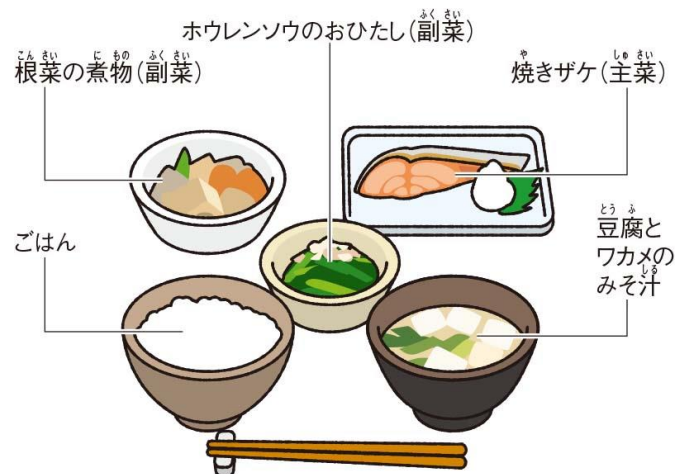
◇身に付けておきたいマナー◇

- ◇ 食事の前に手を洗う
- ◇ 「いただきます」「ごちそうさま」をする
- ◇ 背筋を伸ばし、肘をつかずに食べる
- ◇ 食事中に立ち上がらない
- ◇ くちに食べ物が入っている時は喋らない
- ◇ クチャクチャと音をたてて食べない



《食器の並べ方》

園でもこのように配膳できるように声を掛けています。



👩🏻‍🦱👩🏻‍🦱 体調が悪いときの食事 🧑🏻‍🦱🧑🏻‍🦱









熱があるとき、食欲がないとき、子どもの体調が悪いときは何を食べたら良いのでしょうか



• 発熱のとき

熱が高く具合が悪いときは、まず水分を補給し、脱水症状に注意します。水・麦茶・イオン飲料（こども用）などをこまめに飲ませましょう。

発熱によってビタミンやミネラルが失われ、体力も消耗しています。食欲が出てきたら、消化のいいあたたかいスープなどを飲ませましょう。

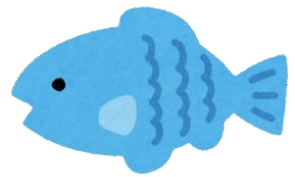
	消化にいい食品	消化に悪い食品
穀類	粥、白米、食パン、うどん 	もち、玄米、菓子パン、そば、ラーメン 
芋、豆、野菜類	じゃが芋、里芋、豆腐、大根、人参、ほうれん草、かぼちゃ 	さつまいも、こんにゃく、油揚げ、きのこ、もやし、ごぼう、山菜、海藻 
肉、魚類	ささみ、赤身肉、白身魚 	豚バラ、加工品、イカ、タコ、貝類、青 
果物	バナナ、りんご、桃、缶詰 	みかん、梨、柿、パイナップル、ドライフルーツ 

🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《カレイのピカタ》 幼児4人分

《材料》

- カレイ 4切れ（鮭や他の魚でもOKです）
- 塩 少々
- 小麦粉 大さじ1と1/3
- 卵 1/2個
- 粉チーズ 大さじ1と1/3
- パセリ粉 適量
- 油 適量



《作り方》

- ① 魚に塩を振っておく。
- ② ①に小麦粉をまぶす。
- ③ 卵と粉チーズを混ぜ合わせる。
- ④ 魚を③にくぐらせて、フライパンやオーブンで焼いて出来上がり♪

魚をお肉にかえても美味しく作れます。卵の黄色がきれいなレシピです。