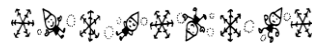




12月の予定献立表



平成28年度 利府町立菅谷台保育園

Main menu table with columns for Date, Day, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate).

今月の目標「旬の食べ物を知り、味わい、好きな食べ物を増やしましょう」

月平均栄養価 未満乳児: 503kcal・たんぱく質: 17.8g・脂質: 15.3g・炭水化物: 1.4g
以上児: 560kcal・たんぱく質: 19.6g・脂質: 16.4g・炭水化物: 1.7g

○印 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
△印のある日は、『手作りおやつの日』です。
◎お茶は「麦茶」になります。
◎献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
◎玄関のサンダルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。お迎えの時にぜひご覧ください。
△おねがい
◎途中で帰るお子さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ等のお持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

<給食だより>

一年の感謝をこめて

今年一年、毎日笑顔で元気に子ども達が登所してくれたこと、そして、給食をおいしく残さず食べてくれたこと心から感謝いたします。
今日は、一年のしめくくりと新年を迎える準備で行事も多い月です。
保育園でも、今年も無事に過ごせたことに感謝し、来年も幸せな年でありまうようにと願い、「餅つき」をして鏡餅を作ったり、無病息災を願い「冬至かぼちゃ」を食べたいと思います!!

先月の食育活動

11月9日、以上児さんを中心となげ作りを行いました。3人の民生委員さんが教えに来て下さり、なし組さんは白菜・こんにゃくを手でちぎり、めろん組さんは人参の型抜きととってなげ作り、すいか組さんは大根のいちご切りととってなげ作りをしました。
とってなげが出来上がるまで民生委員さんと昔あそび(竹とんぼやお手玉など)を楽しみました。
とってなげはつるつるした食感が子どもたちに人気でたくさんおかわりしていました。

毎月19日は食育の日

家族そろって楽しく食卓を囲みましょう!!

今月の行事食

- お雑煮(おもちほ、なし組・めろん組・すいか組さんが食べます)
※餅つき会では、鏡餅を作ります!!
○冬至かぼちゃ
○クリスマスケーキ

★給食で使用する利府産の食材★

米、じゃがいも、西洋かぼちゃ、大根、玉ねぎ、人参、にんにく、長ねぎ、白菜、ほうれん草、キャベツ、トマト、小松菜、フロッコリー、ごぼう

今月の行事「12月21日 冬至」

一年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日のことを冬至といいます。この日を境に、だんだんと昼が長くなっていきます。
昔から冬至には、ゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃや、れんこん、にんじん等の「ん」のつく食べ物を食べる風習が伝えられています。

かぼちゃは、切らずに丸ごとであれば、長く保存できる野菜です。昔は、貯蔵する技術が発達しておらず、寒い冬の時期は野菜が少なかったため、ベータカロチン・ビタミンC等のビタミン類が豊富に含まれている「かぼちゃ」は貴重なビタミン類の供給源となりました。そのため、かぼちゃを食べることで、かぜや中風(脳の血管の病気)を予防できると伝えられてきました。今年も冬至にかぼちゃを食べ、家族みんなの健康を願ひましょう!!