

1がつきゅうしょくだより



2020年も残りわずかとなりました。コロナウイルス一色の一年だったように感じます。少しでも早く終息し、2021年は明るい年になるといいですね。
天使幼稚園・保育園は明日から冬休みに入ります。登園するもしない子もコロナやインフルエンザに負けないよう、栄養と睡眠、適度な運動を心がけ楽しいお休みをお過ごしください。年明けの給食はみんな大好きなラーメン、始業日はカレーです。元気に登園するのを待っています。

三色の食品群

食べ物には、主に含まれている栄養素の体の中での働きにより、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせることで食事をするようにしましょう。買い物や調理の時に食べ物を見せて、『これは何色のグループの食べ物かな?』などと話題にしてみてください。



もりもり力がでる食べ物
おもにエネルギーになって、
体を動かすもとになります。

きいろ

ごはん・パン・めん
いも・砂糖・油など

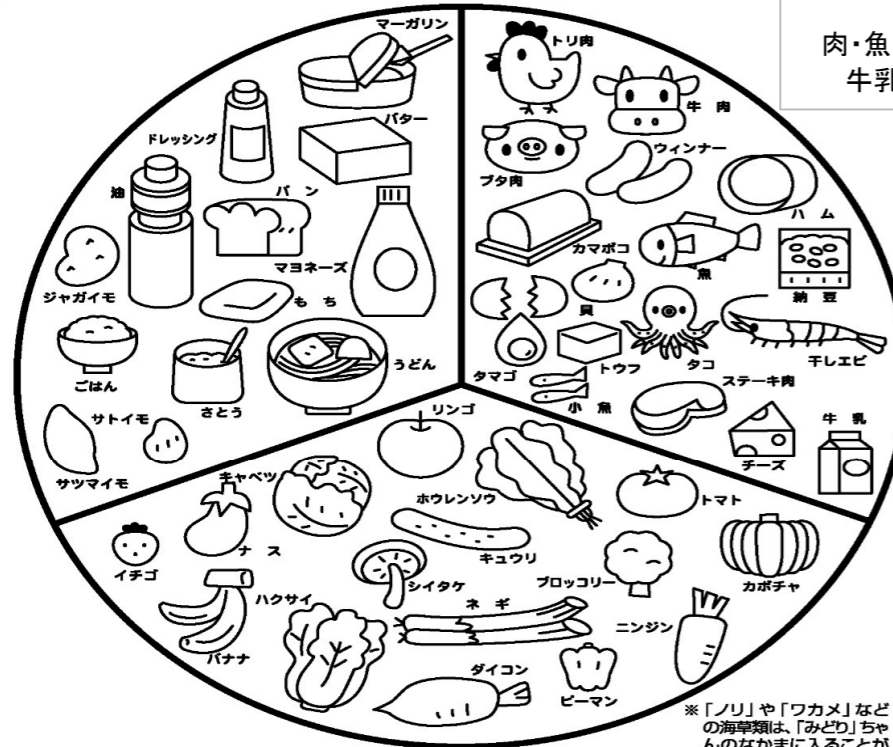
ぐんぐん大きくなる食べ物
おもに血や肉になって、
体を作るもとになります。

あか

肉・魚・卵・豆・豆製品
牛乳・乳製品など



「あか」ちゃん
のなかま



●「みんなの食べるごはんには、「あか」ちゃん・「きいろ」ちゃん・「みどり」ちゃん
のなかまが、ちゃんとはいつているかな?」

・「あか」ちゃんのなかまを食べると...ぐんぐん大きくなる!!...「片方の手をだしてごらん。その手に乗る大きさを食べようね(肉・ハムなど)」

・「みどり」ちゃんのなかまを食べると...元気な体になる!!...「両方の手でおわんの形を作ってごらん。その中がいっぱいになる量を食べようね(加熱してある野菜など)」

・「きいろ」ちゃんのなかまを食べると...もりもり力がでる!!...「両方の手でおわんの形を作ったら、その中がいっぱいになる量を食べようね(ごはんなど)」

このようなことばかりで、栄養士・保健師・食生活改善推進員が寸劇をして、子どもたちに、食事のバランスと食べるべき分量を伝える活動が山梨県内(塩山地域を中心に)で行われています。



元気な体になる食べ物
おもに体の調子を整えて、
病気をしないようにします。

みどり

野菜・きのこ・果物など

「みどり」ちゃん
のなかま

令和3年1月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

				1(金)	2(土)
午前 (未満児)					
昼食					休園
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
午前 (未満児)		お茶 せんべい	ヨーグルト	みかん	豆乳飲料 せんべい
昼食	休園	【冬休み保育】 ・マーボーラーメン ・チンゲン菜サラダ ・牛乳	【冬休み保育】 ・きびごはん ・魚の香味煮 ・小松菜の白和え ・みそ汁	【冬休み保育】 ・野菜ぞうすい ・卵焼き ・ごま和え ・牛乳	【始業日】 ・カレーライス ・フルーツサラダ ・お茶 ・ヨーグルト
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
午前 (未満児)		ヨーグルト	りんご	ゼリー	お茶 ウエハース
昼食	成人の日	・きびごはん ・鶏肉のから揚げ ・ほうれん草の おかか和え ・みそ汁	・食パン ・シーフードサラダ ・ポークシチュー ・牛乳	・きびごはん ・魚の タルタルソース ・もやしのカレー和え ・みそ汁	・きびごはん ・豆腐の中華煮 ・切干大根サラダ ・牛乳
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
午前 (未満児)	バナナ	ヨーグルト	お茶 ビスケット	みかん	ゼリー
昼食	・親子丼 ・かぶの甘酢和え ・牛乳	・きびごはん ・魚のマリネ ・白菜のおひたし ・みそ汁	・ちゃんこうどん ・ポテトの チーズ焼き ・牛乳	・きびごはん ・豆腐ハンバーグ ・コーンサラダ ・みそ汁	・きびごはん ・がんもどきの きのこあんかけ ・かぼちゃの カレー煮 ・牛乳
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
午前 (未満児)	りんご	牛乳 せんべい	バナナ	ヨーグルト	お茶 ウエハース
昼食	・きびごはん ・生揚げの ケチャップ煮 ・ひじきのナムル ・牛乳	・きびごはん ・手作りふりかけ ・八宝菜 ・ワンタンみそ汁	・食パン ・魚のごまフライ ・粉ふき芋 ・わかめスープ ・牛乳	・きびごはん ・しらす納豆 ・さつまいもと れんこんの甘辛揚げ ・みそ汁	【誕生会】 ・ツナそぼろ丼 ・ミネストローネ スープ ・りんごの コンポート ・牛乳
	30(土)				

★献立や食材が変更になる場合があります。

