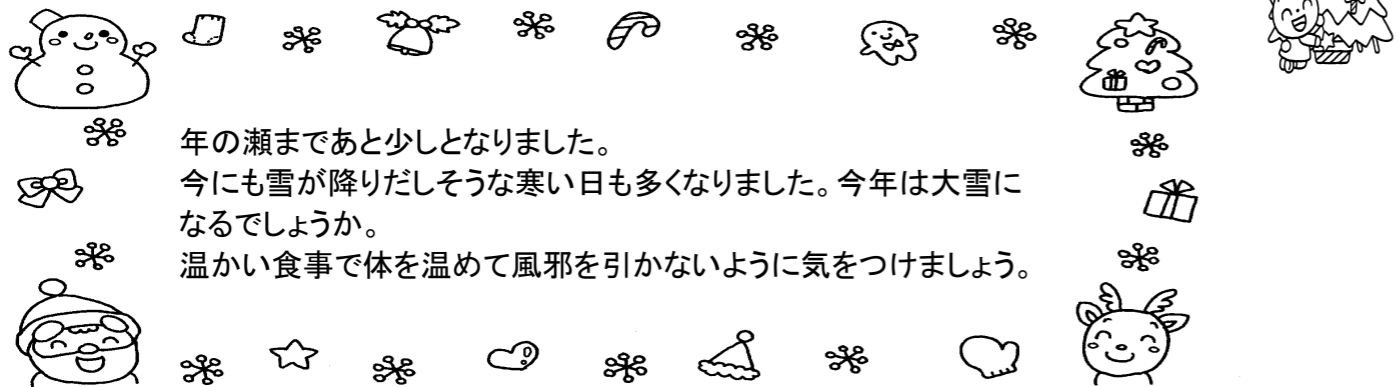


12がつきゅうしょくだより



年の瀬まであと少しとなりました。
今にも雪が降りだしそうな寒い日も多くなりました。今年は大雪になるでしょうか。
温かい食事と体を温めて風邪を引かないように気をつけましょう。

はしが正しく持てるようになるために

はしの練習を始める時期は？

- スプーンを鉛筆持ちすることができ、上手に使いこなしている。
- 子どもが箸を持つことに興味や意欲がある。
- 自分で食べ、食事に興味関心を持っている。

①～③がそろったときが一番よい時期。
まずはスプーンをしっかり持って上手に食べることが大切。
3歳になったからといってすぐ箸にきりかえなくてはならないというわけではありません。
「食事を楽しむ」ことを優先しましょう。

はし使いのタブー

- はしは持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。
- 刺しばし/料理をはしで突き刺して取る。
- 探りばし/料理をかき回し、食べ物を探す。
- 迷いばし/料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- 寄せばし/はしを使って食器を引き寄せる。
- かきばし/食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
- なみだばし/はし先から料理の汁を落とす。
- ねぶりばし/はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- はし渡し/はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

正しいはしの持ち方

- はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
- 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。

はしの選び方

- 手の大きさにあったはしにする。
親指と一指しゆびを直角に広げ親指の先と人差し指の先の長さを測る。
その1.5倍がちょうどいい箸の長さ。
- 先がざらざらしていたり、溝やでこぼこがついていたりする滑りにくいはしにする。
(初めは、割りばしを短く切ったものでもよい)

| | | 【12月の食クイズ】 | | | | 1(金) | 2(土) |
|---------|--|--|---|---|---|--|-------|
| 午前(未満児) | | ① 冬至にお風呂に浮かべる果物は 1、柿 2、ゆず 3、みかん | | | | りんご | せんべい |
| 昼食 | | ② 年末に年越しそばを食べるのはどうして 1、そばが切れやすいことから悪い縁を切るため 2、そばの香りが魔除けになるため 3、寒い年末と温かいそばの相性がよいから | | | | ・ごはん ・石狩鍋風煮 ・かぼちゃの ごまがらめ ・牛乳 | |
| | | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) |
| 午前(未満児) | 手作りゼリー | ヨーグルト | みかん | 麦茶 せんべい | りんご | せんべい | |
| 昼食 | ・ごはん ・豚肉しょうが炒め ・花野菜サラダ ・みそ汁 | ・ごはん ・魚のパリパリ揚げ ・チンゲン菜サラダ ・みそ汁 | ・ごはん ・豆腐と白菜の そぼろ煮 ・ひじきのごまネーズ ・牛乳 | ・ごはん ・がんとどきの みそチーズ焼き ・切干大根金平 ・みそ汁 | ・カレーライス ・キャベツの しらす和え ・牛乳 | クリスマス 発表会 | |
| | | 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | 16(土) |
| 午前(未満児) | バナナ | ヨーグルト | りんご | 麦茶 ふかしもち | 麦茶 せんべい | せんべい | |
| 昼食 | ・ごはん ・肉じゃが煮 ・わかめとツナの 和え物 ・牛乳 | ・ごはん ・卵焼き ・ひじきと 大豆の炒り煮 ・みそ汁 | ・ごはん ・焼きそば風 野菜炒め ・ワタンスープ煮 ・牛乳 | ・ごはん ・魚のみそ煮 ・切干大根ナムル ・みそ汁 | 【お誕生会】 ・スパゲッティ ナポリタン ・鶏肉のから揚げ ・もみの木サラダ ・牛乳 ・クリスマスデザート | | |
| | | 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(土) |
| 午前(未満児) | みかん | ヨーグルト | せんべい | 麦茶 食パンラスク | りんご | せんべい | |
| 昼食 | ・ごはん ・おでん ・根コンスナック ・牛乳 | ・ごはん ・魚の竜田揚げ ・大根サラダ ・みそ汁 | お弁当の日 | ・ごはん ・五目納豆 ・さつまいも ごま炒め ・みそ汁 | 【終業日】 ・食パン ・れんこんサラダ ・かぼちゃの クリーム煮 ・牛乳 | | |
| | | 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) |
| 午前(未満児) | 牛乳 フルーツきんとん | バナナ | 麦茶 せんべい | ヨーグルト | | | |
| 昼食 | 【冬休み保育】 ・ごはん ・ツナ玉あんかけ ・ごぼうサラダ ・みそ汁 | ・ごはん ・生揚げの ケチャップ炒め ・五色和え ・牛乳 | ・ごはん ・魚のマヨネーズ焼き ・じゃがいも シャキシャキサラダ ・みそ汁 | ・ごはん ・高野豆腐の 卵とじ ・もやしサラダ ・牛乳 | 休園 | 休園 | |

★ 献立・食材が変更になる場合があります。



献立表

2023/12月

| 日付 | 献立 | エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児 | 材料名 | | | 午前おやつ |
|-----------|---|---|--|--------------------------------|---|------------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 (金) | ごはん 石狩鍋風煮 かぼちゃのごまがらめ 牛乳 | 443(387) 16.5(13.3) 10.5(8.5) 0.7(0.5) | 米・じゃがいも バター・油 三温糖 | 鮭・いりごま・牛乳 | 長ネギ・だいこん・コーン かぼちゃ 〇りんご | 〇りんご ●せんべい |
| 4 (月) | ごはん 豚肉のしょうが炒め 花野菜サラダ みそ汁 | 386(336) 15.1(12.6) 11.3(9.2) 1.1(0.9) | 米・油 〇三温糖 〇粉ゼラチン | 豚肉・すりごま・豆腐 煮干だし | しょうが・たまねぎ ブロッコリー・カリフラワー コーン・なめこ・だいこん | 〇手作りゼリー ●せんべい |
| 5 (火) | ごはん 魚のパリパリ揚げ チンゲン菜サラダ みそ汁 | 383(353) 11.3(12.1) 11.1(9.0) 0.9(0.9) | 米・片栗粉・油 ごま油・さといも ●米 | わかさぎ(1歳児→白身) 煮干だし 〇ヨーグルト | チンゲン菜・もやし にんじん・わかめ 長ネギ | 〇ヨーグルト ●ゆかり おにぎり |
| 6 (水) | ごはん 豆腐と白菜のそぼろ煮 ひじきのごまネーズ 牛乳 | 423(366) 14.8(12.2) 13.9(11.2) 0.9(0.7) | 米・ごま油 片栗粉・三温糖 マヨネーズ | 豆腐・豚ひき肉 すりごま・牛乳 | はくさい・にんじん しょうが・にんにく ひじき・きゅうり・キャベツ 〇みかん | 〇みかん ●せんべい |
| 7 (木) | ごはん がんもどきのチーズ焼き 切干大根金平 みそ汁 | 393(370) 13.6(12.6) 10.9(11.6) 1.3(1.1) | 米・油・三温糖 ●食パン ●バター ●グラニュー糖 | がんもどき・チーズ | 切干大根・にんじん ピーマン・えのきたけ わかめ・たまねぎ | 〇麦茶 〇せんべい ●セサミ トースト |
| 8 (金) | カレーライス キャベツのしらす和え 牛乳 | 427(374) 14.3(11.6) 8.8(7.1) 1.4(1.1) | 米・油・じゃがいも | 豚肉・スキムミルク しらす・牛乳 | たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが グリーンピース・キャベツ きゅうり 〇りんご | 〇りんご ●せんべい |
| 11 (月) | ごはん 肉じゃが煮 わかめとツナの和え物 牛乳 | 415(375) 14.5(12.1) 7.2(5.8) 1.1(0.9) | 米・油・じゃがいも しらたき 三温糖 ●三温糖・粉ゼラチン | 豚肉・ツナ・牛乳 | にんじん・たまねぎ グリーンピース・わかめ きゅうり・キャベツ みかん缶詰 〇バナナ | 〇バナナ ●カルピス ゼリー |
| 12 (火) | ごはん 卵焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 | 409(374) 16.4(16.1) 11.5(9.4) 1.2(1.1) | 米・三温糖・油 | 鶏卵・大豆・油揚げ 煮干だし 〇ヨーグルト | ひじき・にんじん・かぼちゃ えのきたけ・ほうれん草 | 〇ヨーグルト ●せんべい |
| 13 (水) | ごはん 焼きそば風野菜炒め ワンタンスープ煮 牛乳 | 425(373) 14.6(11.8) 8.2(6.6) 1.1(0.9) | 米・中華めん 油・ワンタン皮 ●米 | えび・いか・豚ひき肉 かまぼこ・牛乳 | たまねぎ・キャベツ にんじん・もやし たけのこ・ほうれん草 長ネギ・しめじ 〇りんご | 〇りんご ●わかめ おにぎり |
| 14 (木) | ごはん 魚のみそ煮 切干大根ナムル みそ汁 | 399(385) 17.3(14.4) 9.7(7.8) 1.2(1.0) | 米・三温糖 ごま油 〇さつまいも | 鯖(未満児→白身) ハム・ごま・豆腐 煮干だし | 切干大根・きゅうり にんじん・ぶなしめじ ほうれん草 | 〇麦茶 〇ふかしいも ●せんべい |
| 15 (金) | スパゲッティナポリタン 鶏肉のから揚げ もみの木サラダ クリスマスデザート・牛乳 | 471(430) 20.7(18.5) 15.0(13.1) 1.4(1.4) | スパゲッティ・油 片栗粉 | ベーコン・鶏肉 チーズ・牛乳 | たまねぎ・にんじん ピーマン・トマトピューレ しょうが・ブロッコリー コーン | 〇麦茶 〇せんべい ●せんべい |
| 18 (月) | ごはん おでん 根菜コンソメ揚げ 牛乳 | 480(411) 15.6(12.9) 13.7(11.0) 1.3(1.1) | 米・さといも・油 三温糖・片栗粉 さつまいも ●食パン・ジャム | がんもどき・ちくわ うずら卵缶・大豆 牛乳 | だいこん・にんじん 昆布・れんこん・ごぼう 青のり 〇みかん | 〇みかん ●ジャムサンド |

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児 | 材料名 | | | 午前おやつ |
|-----------|--------------------------------------|---|---|---|---|--------------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 19 (火) | ごはん 魚の竜田揚げ 大根サラダ みそ汁 | 396(364) 16.3(16.1) 12.1(9.8) 1.2(1.1) | 米・油・片栗粉 ●米 | 鯖(未満児→白身魚) カニ風味かまぼこ 豆腐・煮干だし 〇ヨーグルト | だいこん・にんじん きゅうり・わかめ・えのきたけ ●青のり | 〇ヨーグルト ●青のり おにぎり |
| 20 (水) | お弁当の日 | | | | | 〇せんべい ●せんべい |
| 21 (木) | ごはん 納豆和え さつまいもごま炒め みそ汁 | 407(422) 13.0(13.2) 6.7(8.4) 1.3(1.4) | 米・三温糖・油 さつまいも 〇食パン・バター 〇グラニュー糖 | 納豆・チーズ・しらす ごま・煮干し | にんじん・ほうれん草 コーン・白菜・ぶなしめじ | 〇麦茶 〇食パンラスク ●せんべい |
| 22 (金) | 食パン れんこんサラダ かぼちゃのクリーム煮 牛乳 | 407(358) 18.0(14.5) 14.5(11.7) 1.6(1.2) | 食パン・油・三温糖 バター・薄力粉 三温糖 | 卵・鶏肉・スキムミルク 牛乳 | れんこん・ほしひじき キャベツ・きゅうり・たまねぎ かぼちゃ・にんじん 〇りんご | 〇りんご ●せんべい |
| 25 (月) | ごはん ツナ玉あんかけ ごぼうサラダ みそ汁 | 406(440) 14.1(14.4) 14.1(14.4) 1.0(0.9) | 米・油 マヨネーズ 片栗粉 〇さつまいも | ツナ・卵・すりごま 豆腐・煮干しだし 〇牛乳 | ニラ・たまねぎ・ごぼう にんじん・ひじき・コーン チンゲン菜 〇フルーツミックス缶 | 〇牛乳 〇きんとん ●せんべい |
| 26 (火) | ごはん 生揚げケチャップ炒め 五色和え 牛乳 | 461(411) 17.3(14.4) 14.5(11.7) 1.0(0.8) | 米・油・三温糖 ごま油・片栗粉 ●薄力粉 ●三温糖・油 | 生揚げ・豚ひき肉 ハム・牛乳 | にんじん・たまねぎ グリーンピース・キャベツ ひじき・ほうれん草 コーン 〇バナナ ●りんご | 〇バナナ ●りんご 蒸しパン |
| 27 (水) | ごはん 魚のマヨネーズ焼き シャキシャキサラダ みそ汁 | 388(351) 15.9(15.1) 9.3(7.9) 0.7(0.8) | 米・じゃがいも 油・三温糖 マヨネーズ ●米 | 鮭・ごま・油揚げ 煮干だし | にんじん・きゅうり ほうれん草・大根 | 〇麦茶 〇せんべい ●カレー風味 おにぎり |
| 28 (木) | ごはん 高野豆腐の卵とじ もやしサラダ 牛乳 | 395(376) 16.4(16.8) 11.2(9.9) 1.2(1.1) | 米・ごま油 | 高野豆腐・卵・牛乳 かつお・昆布だし 〇ヨーグルト | ぶなしめじ・にんじん ほうれん草・もやし きゅうり・コーン | 〇ヨーグルト ●せんべい |

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

| 1～2歳児(未満児) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分g |
|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1日当たりの摂取基準 男 | 1000 | 20～50 | 22～33 | 3.0未満 |
| 女 | 900 | 23～45 | 20～30 | 3.0未満 |
| 当園での目標量 | 393 | 16.2 | 10.9 | 1.2 |
| 月平均 | 382 | 13.9 | 9.7 | 1 |
| 3～5歳児(以上児) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分g |
| 1日当たりの摂取基準 男 | 1300 | 32～65 | 28～43 | 3.5未満 |
| 女 | 1250 | 31～62 | 27～41 | 3.5未満 |
| 当園での目標量 | 414 | 17.1 | 11.5 | 1.1 |
| 月平均 | 417 | 15.6 | 11.3 | 1.1 |

クイズの答え

- ① → 2、ゆず …冬至は一年で一番日が短い日です。冬至にゆずを入れたゆず湯に入ると風邪を引くことなく冬を越せることができると言われています。
- ② → 1、そばが切れやすいことから悪い縁を切る …この他にも長寿を願うという意味も込められています。