

本年も子どもたちの健やかな成長を見守っ

ていきたいと思いますので、どうぞ宜しくお

さて、12月の食育ですが《もち》について 考えました。「もちって何から出来ている の?」「給食のごはんと何がちがうの?」とい う疑問から米粒をよーく観察してみると・・・ 「もち米って白いんだね」「割ると少し黄色い よ」「すぐ割れるね」とたくさんの気づきを教

ボウルに蒸したもち米を入れ、すりこぎで 潰すとあっという間に≪おもち≫になりました。「粒がなくなっていくね」「ねちょねちょしてくるよ」「おもちになっていくね」と変化を楽しんでいました。自分でついたおもちはとっ

食育だより

銀の鈴保育園 2022.1.4 栄養士 鈴本

12月の食育の様子

願い致します。

えてくれました。

てもおいしかったね。

もちについて知る



おかわり~





ベタベタするね



おいしいね・・・

もちになって きているよ



おもちって簡単に 作れるんだね。



米粒がくっついてくる

じ~っと観察・・・米粒の違い分かるかな?

「もち米ってやわらかい」 「真っ白なんだね」



つきたてはこんなに 伸びるんだね



甘くておいしい ね。もち米が一番 おいしいよ。





おもちってこんな

に伸びるんだね。

同じお米なのに種類 によって味が違うん だね・・・





色が違う? もち米ってきいろっ ぽいよ。

今月の食育

(きりんぐみ) みそ作り

(幼児組) 発酵食品について学ぶ

★内容はお楽しみに★



おしらせ



きりんぐみは、

1月12日~14日に卒園製作『みそ作り』を行います。

詳細は1月に掲示しますのでご確認ください。 ※対象日には登園のご協力をお願いします。

衛生に気を付けて行いますが、感染症等が流行った 場合は予定を変更する場合がありますので、ご理解のほど 宜しくお願いします。













7日のおやつに 『七草かゆ』を出し











正月の行事食(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。 見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでた い」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それじ れの食材がもつ意味も伝えてみましょう。

意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと 思います。

今年一年の幸せを願って、ご家族で味わえるといいですね。



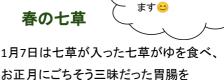








春の七草



いたわりましょう。 おかゆの味付けが苦手なときは、 雑煮風やすまし汁にして食べるのも おすすめです。



銀の鈴保育園

エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 (上段)未満児 (下段)以上児

B	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
6	木	やきとりどん	ぎゅうにゅう	米 ごま	鶏肉 海苔 豚肉 油揚げ	もやし ほうれん草 人参 いんげん	461	62.9	21	12.6
		ほうれんそうごまあえ とんじる みかん	チャーハン	里芋	牛乳 卵 ベーコン	ねぎ みかん 玉ねぎ ピーマン	650	94.1	29.5	16.7
7	金	ごはん とうふハンバーグ・ブロッコリー	ぎゅうにゅう	米 パン粉	豆腐 豚肉	コーン ブロッコリー 切干大根 人参	492	75.1	17.7	12.7
	312	きりぼしだいこんにもの みそしる りんご	ななくさまぜごはん	ごま	牛乳 しらす	しめじ キャベツ りんご かぶ	661	101.4	24.2	16.6
11	火	きのこピラフ ポテトキッシュ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鶏肉 卵 スキムミルク チーズ	しめじ 玉ねぎ コーン ブロッコリー ほうれん草	462	55.5	18.8	17.6
		にんじんサラダ スープ グレープフルーツ	やきうどん	マヨネーズ うどん	牛乳 ツナ ベーコン 豚肉	人参 白菜 グレープフルーツ キャベツ ピーマン	646	79.5	26	23.6
12	水	ごはん さけケチャップやき・いんげん	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鮭 豚肉 わかめ	いんげん 人参 ピーマン	438	60.9	18.5	12.5
12	,,,	じゃがいもきんぴら みそしる オレンジ	きなこあげパン	ロールパン	牛乳 きなこ	大根 オレンジ	652	88.2	29.3	18.6
13	木	ラーメン	ぎゅうにゅう	中華麺	豚肉 なると 鶏レバー	玉ねぎ 人参 もやし コーン	476	62.1	23.6	14.6
	.,.	レバーオーロラソース ジョア	ココアホットケーキ	小麦粉	ジョア 牛乳 卵 スキムミルク	キャベツ ブロッコリー	643	85.6	31	19.2
14	金	ごはん さといもコロッケ・パプリカ	ぎゅうにゅう	米 里芋 じゃがいも	豚肉 スキムミルク ひじき	にんじん いんげん えのき	453	61.7	17.3	15.1
ļ.,		ひじきいために みそしる バナナ	とんぺいやき	パン粉 長芋 マヨネーズ	油揚げ 鶏肉 牛乳 卵 豚肉	小松菜 バナナ ねぎ	621	85.2	23.4	19.8
17	月月	ごはん ホイコーロー	ぎゅうにゅう	米 ごま	豚肉 卵 ハム	人参 キャベツ ピーマン 椎茸	445	66.6	15.1	12.8
ļ.,		たまごいりナムル ちゅうかスープ りんご	いちごジャムパン	春雨 いちごジャムパン	牛乳	ほうれん草 もやし りんご	650	98.7	22	17.6
18	火	カレーライス	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ	450	64.4	16.2	13.5
		チーズサラダ スープ みかん	あずきむしぱん	小麦粉	チーズ 牛乳	コーン しめじ ほうれん草 みかん	645	97.6	22.9	18.3
19	水	きのこスパゲティ	ぎゅうにゅう	スパゲティ さつまいも	昆布 ベーコン スキムミルク	しめじ えのき 玉ねぎ	474	66.7	16.6	15
	',	かぼちゃサラダ スープ ヤクルト	おかかチーズごはん	マヨネーズ 米	ツナ ウインナー ハム チーズ	人参 かぼちゃ コーン	638	89.5	22.7	20.2
20	木	ごはん さばのカレーふうみやき・じゃがいも	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	さば 鶏肉 豆腐	かぶ 人参 ブロッコリー ごぼう	425	52.2	18.8	15.2
		ふゆやさいそぼろあん けんちんじる グレープフルーツ	きなこふ	里芋	牛乳 麩 きなこ	ねぎ 椎茸 グレープフルーツ	619	73.4	28.3	22.5
21	金	わかめごはん とりのからあげ・にんじん	ぎゅうにゅう	*	わかめ 鶏肉 納豆 豆腐	人参 ほうれん草 椎茸	479	73.1	19.5	11.8
		ほうれんそうなっとうあえ とろみじる ゼリー	パフェ	長芋 コーンフレーク	かにかま 油揚げ 牛乳	みかん	653	97.7	28.2	16
24	月月	きつねうどん	ぎゅうにゅう	うどん	かまぼこ 鶏肉 油揚げ	ねぎ しめじ 大根 人参	458	52.8	20.7	17.3
	,,	チキンナゲット・ブロッコリー ヨーグルト	みそポテトふう	フライドポテト	チキンナゲット ヨーグルト	ブロッコリー	636	69.8	29.1	25.3
25	火	ごはん すどり	ぎゅうにゅう	米 片栗粉	鶏肉 海苔 わかめ	椎茸 玉ねぎ ピーマン	403	56.7	17.5	11.7
		こまつなのりあえ ちゅうかスープ みかん	サンドイッチ	食パン マヨネーズ	豆腐 牛乳 ハム チーズ	小松菜 白菜 人参 みかん	616	88.5	25.9	17.4
26	水	ごはん しらすいりたまごやき	ぎゅうにゅう	米 里芋	しらす 卵 鶏肉 ひじき	ねぎ れんこん ごぼう 人参 椎茸	462	66.5	18.9	13.1
	.,	ちくぜんに みそしる りんご	ケークサレ	小麦粉 じゃがいも	スキムミルク 牛乳 ウインナー	いんげん 玉ねぎ りんご コーン	637	91.1	26.4	17.4
27	木	ロールパン チキンシチュー	ぎゅうにゅう	ロールパン	鶏肉 スキムミルク	人参 玉ねぎ ほうれん草	529	69.7	20.8	19.4
21	-1,	ブロッコリーサラダ バナナ	スイートポテト	じゃがいも さつまいも	牛乳 ハム	ブロッコリー コーン バナナ	664	89.6	25.9	23.5

B	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
28	金	ごはん かじきチーズフライ・パプリカ	ぎゅうにゅう	米 小麦粉 パン粉	めかじき 卵 チーズ	パプリカ ピーマン キャベツ なめこ	455	61.8	18.4	13.9
		ビーフンいため みそしる グレープフルーツ	つみっこ	ビーフン	ベーコン 牛乳 鶏肉	 大根 人参 グレープフルーツ 小松菜	635	83.3	27.7	19.9
31		ごはん すきやきふうに	ぎゅうにゅう	米 さつまいも	│ │ 豚肉 蒲鉾 豆腐 竹輪	玉ねぎ ねぎ グリンピース	462	64.2	16.5	14.6
31	7	きゅうりのすのもの みそしる オレンジ	ツナトースト	食パン マヨネーズ	わかめ 牛乳 ツナ	きゅうり オレンジ コーン	633	88.4	22.7	19.6

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会食メニュー	とりのからあげ ゼリー				
郷土料理(埼玉県)	つみっこ みそポテト風				



【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

丰港旧	エネルギー	460				
木	炭水化物	63.1	たんぱく質	18.6	脂質	14.3
N FIB	エネルギー	641				
以上元	炭水化物	88.3	たんぱく質	26.2	脂質	19.5