



# 12がつのきゅうしよくだより

2024 12.1 郷田保育所

日 曜	きゅうしよく	朝のおやつ (赤組さん)	おやつ 3:00
2 月	とうふのまさごあげ どさんこしる	きなこスコーン	パインチーズクラッカー
3 火	しゃげのちゃんちゃんやきふう かぼちゃサラダ	ホットケーキ	ガトーショコラ
4 水	デミカツ だいこんのスープ	クラッカーサンド	ポテサラサンド
5 木	ふゆやさいのシチュー くきわかめのサラダ	バナナ	にくまん
6 金	いりどり ちぐさあえ	ゼリー	アップルケーキ
7 土	やさしいため ごもくみそしる	ミックスフルーツ	パンケーキ
9 月	こうやどうふのあげに はるさめのすのもの	フッキー	フルーツパン
10 火	さかなのフライ さといものみそしる	きなこサンド	カレーおにぎり いりこ
11 水	みそラーメン ちゅうかあえ	バナナ	きなこプリン
12 木	からあげ はなやさいのカレー はくさいのサラダ	きなこサンド	こめこのバナナケーキ
13 金	いしかりなべ きりこんぶのごまマヨあえ	バナナ	だいがくいも
14 土	ぶたにくのいために やさいサラダ	おむすび	フルーツヨーグルト
16 月	たんたんどん しらあえ	スコーン	パンプキンパイ
17 火	おでん おかかあえ (おでんクッキング)	ジャムクラッカー	こうやどうふのサイコロ
18 水	しろみざかなのフライ かきたまスープ	おにぎり	ホットココア ドーナツ
19 木	スパゲティーナポリタン だいこんサラダ	ジャムサンド	ゼリーポンチ
20 金	とりとひがしひろしまねぎのうまだれソース かぶちゃのあまに	ココアホットケーキ	スイートポテトフライ
21 土	スパゲティ からあげ	ジャムクラッカー	あべかわマカロニ
23 月	さといものうまに キャベツのすのもの	ゼリー	ねぎのスコーン
24 火	おたんじょうかいメニュー	バナナ	クリスマスゼリー
25 水	ハヤシライス ドレッシングあえ	おにぎり	コーンスープ ロールパン
26 木	にくじゃが かみかみサラダ	ホットケーキ	きなこフッキー こんぶ
27 金	おんそーめん ちゅうかあえ	ゆかりむすび	おにぎり いりこ
28 土	ぶたにくのケチャップいため ごまずあえ	わかめむすび	ホットケーキ

\*12月24日はお誕生会です。青、黄、桃組さんは箸だけ持ってきてください。  
\*毎日の給食には果物、おやつには牛乳またはお茶がつかます。

## 子どもの「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり「偏食」「むら食い」「遊び食べ」など食の悩みが多く表れる時期です。子どもの心身の発達を理解した上で、無理をせず、ゆったりとした気持ちでむきあうことが大切です。

### 食事支援のコツ

#### \*触れる機会を増やす

子どもは見て、触って、口に入れて、あじ、風味、食感などを確かめています。食べなくても触れる機会を増やして抵抗感を減らしましょう。

#### \*食事のリズムを作る

食事は、毎食おおよそ決まった時間に食べられるように準備し、「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→座る」といったながれを大切に、食事は20～30分ぐらいで終わらせると良いでしょう。

#### \*ちょっとした工夫で無理なく食べる

魚料理は煮付けより揚げ物や焼き物にしたり苦手な食材は食べ慣れた甘い食材と合わせて使うなど調理を工夫してみましょう。

### 20日のメニューは市制50周年記念東広島給食です

メニューは、鶏と東広島ねぎのうまだれソース、添え野菜、かぼちゃの甘煮(冬至)、りんご、おやつは、牛乳、東広島ねぎのスコーンです。おやつに東広島産のねぎを使います。

## 12月21日は冬至です

冬至は、1年で昼が最も短い日です。冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。

かぼちゃはビタミン類やβカロテンが豊富で、肌や粘膜を丈夫にして感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。

ゆず湯は血行が良くなり体が温まるため風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。保育所では、20日にかぼちゃの甘煮を食べます。

## 今月のエネルギー、タンパク質、塩分の目標量と平均使用量をお知らせします



		エネルギー kcal	鉄分 g	塩分 g
3才 以上児	使用量	568	22.7	1.5
	目標量	574	23	1.6
3才 未満児	使用量	540	21.2	1.4
	目標量	475	19	1.4