

12月



令和 6 年度
認定こども園
エンゼル保育園

12月は、1年の締めくくりです。年末は、行事や大掃除など、新しい年を迎える準備で慌たしくなります。

寒さも本格的になりますので、体調を崩さないよう、「手洗い・うがい」と「バランスの良い食事」で、元気に新年を迎えましょう。



ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど

もも組の食事風景です。
自分でしっかり食べています。



《12月の目標》

○楽しい雰囲気作りで、仲良く食べる。

《給食年間目標》

食べたいもの 好きなものが増える子ども

《食育年間目標》

野菜を育てたり、クッキングや給食のお手伝いなどを通して食への興味関心を育て、食べる楽しさと大切さを知る。



冬至(とうじ) 12月21日



1年のうちで、最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。

昔から、「冬至にかぼちゃを食べると、風邪の予防になる」といわれており、「冬至」の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯い温まる風習があります。

また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると「運を呼び込める」と言われています。」れんこん、だいこん、みかんなど「ん」のつく食べ物をご家庭でも探してみてください。

バランスよく たべましょう

ちやにくをつくる

からだをうごかす ちからになる

からだの ちょうしをととのえる

★チキンミートローフ★

〈材料〉4人分

- ・鶏モモひき肉・・・300g
- ・玉ねぎ・・・60g
- ・ミックスベジタブル・・・150g
- ・ロースハム・・・30g
- ・卵・・・1個
- ・パセリ(飾り用)・・・適量



〈ソース〉

- ・ショウガ汁・・・大さじ1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・ケチャップ・・・大さじ3
- ・砂糖・・・小さじ1/2

〈作り方〉

- ①ミックスベジタブルをレンジで加熱(約1分)火が通たら粗熱をとります。
- ②たまねぎ・ロースハムは、1cm角程度に切ります。
- ③ボウルに材料(ひき肉、①、②、卵)を入れ塩少々も入れてよく混ぜます。
- ④棒状にして、オープン180℃で30分程度中に火が通るまで焼きます。(大きさに応じて焼き時間は調整してください)
- ⑤ソースの材料を全部鍋に入れて火を通します。
- ⑥④が焼けたら好みの大きさにスライスして⑤をかけて頂きます。★クリスマスにいかがですか。