

りすのき保育園

冬至 12月22日

日にち

曜日

朝の水分補給

15

月

2

火

3

水

4

木

5

金

6

土

8

月

22

月

9

火

10

水

11

木

12

金

13

土

24

水

水分補給としてお茶を飲んでいきます。

冬至 12月22日

冬至とは太陽の位置が一年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなります。

冬至には「ん」のつくものを食べると『運』が呼び込めると言われています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、きんかんなど「ん」のつくものを運盛りといって縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。

なぜかぼちゃを食べるのか・・・

かぼちゃを漢字で書くと南京（なんきん）運盛りの一つでもあり、ビタミンAやカロテンが豊富なので、風邪予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養を摂るための、昔からの知恵でもあるのです。

なぜゆず湯に入るのか・・・

柚子（ゆず）＝「融通」がきく。冬至＝「湯治」。

こうした語呂合わせから柚子湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼び込む前に厄払いするための風習です。

冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもありました。また、柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに芳香によるリラックス効果もありますから、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。

～旬の食材～

大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜
ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花
ネギ・ニラ・水菜・ブロッコリー・カリフラワー
みかん・りんご

＜今月の主な食事予定＞

19日（金）ブーク劇場へ出かけます。かしのみさんはお弁当の用意をお願いします。
22日（月）冬至…寒い冬も元気に過ごせるように、かぼちゃ煮・ゆず茶を食べます。
24日（水）誕生会・クッキング保育 …クリスマスケーキでお祝いします。

☆ 食事の時にはおかわりを用意し、量は個別に配慮しています。

☆ 日中、夕方はお茶を飲んで水分補給しています。

☆ 延長保育の時間におやつを用意があります。

＜1才児 移行食＞

＜アレルギー表示＞
アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。アレルギーのあるお子さんには個々に合わせた代替食を用意します。
★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ
● 牛乳・乳製品

～今月のくだもの～

りんご・みかん・柿・梨・バナナから選んで食べています。

保育園での昼食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量（カロリー）の目安を表示しています。

～今月のくだもの～
りんご・みかん・柿・梨・バナナから選んで食べています。

一日の栄養目標量の目安

	3～5歳児（1～2才児）	一日の必要量	保育園での摂取量	家庭での摂取量
エネルギー（kcal）		1390kcal（1050kcal）	643kcal（540kcal）	747kcal（510cal）
たんぱく質（g）		52g（40g）	25g（21g）	27g（19g）
脂質（g）		38g（30g）	20g（17g）	18g（13g）

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかりと食べてください。

くるみの部屋 12月 予定献立表			午 前 食 10:00より			午 後 食 14:00より		
			12ヶ月頃～(完了期食)		18ヶ月頃～(移行期食)	12ヶ月頃～(完了期食)		18ヶ月頃～(移行期食)
	1 15	月	軟飯 豚みそハンバーグ	みそ汁 (さつま芋・青菜) キャベツの のり和え	くだもの	軟飯 豚みそハンバーグ	みそ汁 (さつま芋・青菜) キャベツの のり和え	くだもの
2014年 12月1日 りすのき保育園	2 16	火	納豆ご飯 里芋と鶏肉の 煮物	みそ汁 (白菜・しめじ) 青菜のお浸し	くだもの	納豆ご飯 里芋と鶏肉の 煮物	みそ汁 (白菜・しめじ) 青菜のお浸し	くだもの
	3 17	水	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 白菜と人参の ゴマ和え	くだもの	軟飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 白菜と人参の ゴマ和え	くだもの
	4 18	木	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (大根・なめこ) わかめのと麩の 煮物	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (大根・なめこ) わかめのと麩の 煮物	くだもの
	5 19	金	軟飯 魚のゴマ焼き	けんちん汁 白菜・人参の お浸し	くだもの	軟飯 魚のゴマ焼き	けんちん汁 白菜・人参の お浸し	くだもの
	6 20	土	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (麩・わかめ) ブロッコリーの お浸し	くだもの	軟飯 肉じゃが	すまし汁 (麩・わかめ) ブロッコリーの お浸し	くだもの
	8 22	月	軟飯 松風焼き	みそ汁 (ほうれん草・麩) かぼちゃの煮物	くだもの	軟飯 松風焼き	みそ汁 (ほうれん草・麩) かぼちゃの煮物	くだもの
	9	火	軟飯 魚の野菜 あんかけ	みそ汁 (かぶ・麩) 青菜ののり和え	くだもの	軟飯 魚の野菜 あんかけ	みそ汁 (かぶ・麩) 青菜ののり和え	くだもの
	10	水	パン コロッケ	キャベツスープ ブロッコリーとカリフラワ ーのゴマ和え	くだもの	パン コロッケ	キャベツスープ ブロッコリーとカリフラワ ーのゴマ和え	くだもの
	11 25	木	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・青菜) 切り干し大根煮	くだもの	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 (豆腐・青菜) 切り干し大根煮	くだもの
	12 26	金	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ほうれん草と人参 のり和え	くだもの	軟飯 香味ハンバーグ	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) ほうれん草と人参 のり和え	くだもの
	13 27	土	軟飯 肉じゃが	三色スープ 青菜と麩のお浸し	くだもの	軟飯 肉じゃが	三色スープ 青菜と麩のお浸し	くだもの
	24	水	軟飯 煮込み ハンバーグ	ブロッコリーとカリフラワ ーのスープ ポテトサラダ	くだもの	軟飯 煮込み ハンバーグ	ブロッコリーとカリフラワ ーのスープ ポテトサラダ	くだもの

旬の食材

大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜
ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花
ニラ・水菜・ブロッコリー・カリフラワ
みかん・りんご

冬至 12月22日

冬至とは太陽の位置が一年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなります。冬至には「ん」のつくものを食べると『運』が呼び込めると言われています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、きんかんなど「ん」のつくものを運盛りといって縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。

なぜかぼちゃを食べるのか・・・
かぼちゃを漢字で書くと南京(なんきん)運盛りの一つでもあり、ビタミンAやカロテンが豊富なので、風邪予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養を摂るための、昔からの知恵でもあるのです。

☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。