

12



食育だより



2021.12月

中津市立●●保育所

12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう！

《からだをあたためる食べ物》

寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類には、ミネラルが豊富で、からだを温める性質があります。皮ごと食べると血流も良くなり、身体の内側がより温まりやすくなるといわれています。また、タンパク質(肉や魚、大豆製品など)はからだの中でエネルギーに変化するため、からだを温めてくれます。



《おすすめの食べ方》

野菜は火を通すことで、量を多くとることができます。これからの季節は、肉、魚、豆腐(タンパク質)などを一緒に摂ることで栄養バランスも整います。おすすめは鍋やシチュー、おでん、具沢山みそ汁などです。



食事の正しい姿勢って？

テーブルやイスの高さが合っていないと足をフラフラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台をおくなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さ。

背中がくっつかないようにクッションなど入れても。

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に。



冬至のはなし



冬至は、1年で一番、昼の時間が短い日です。2021年は12月22日です。冬至の日は、地域によってさまざまな食べ物を食べる習慣があります。特に無病息災を願い「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入ることが知られています。保育所では「冬至」にかぼちゃのどぼろ煮を食べます。



月	火	水	木	金	土
		1日 おでん 小松菜のおかか和え バナナ おやつ お麩のキャラメリゼ	2日 白菜の肉団子スープ 煮こんぶ みかん おやつ 人参ホットケーキ	3日 魚の生姜煮 さつまい りんご おやつ パウムクーヘン	4日 ★クリームスバゲティ ソーセージソテー 0 おやつ 0
6日 ビーフカレー レバーのケチャップ煮 りんご おやつ 蒸しまんじゅう	7日 フィッシュボール ポトフ バナナ おやつ フルーチェ	8日 すき焼き 春雨の甘酢和え みかん おやつ にらじゃこせんべい	9日 ポークビーンズ ひじきサラダ バナナ おやつ マシュマロ包み焼き	10日 魚のホイル蒸し 栄養味噌汁 オレンジ おやつ 丸ポーロ	11日 ★チキンライス 青梗菜のシーチキン炒め 0 おやつ 0
13日 五目うどん 手羽元の塩焼き りんご おやつ カナッペ	14日 魚のソース煮 コンソメスープ バナナ おやつ 小松菜としらすのおにぎり	15日 八宝菜 まんまる焼売 オレンジ おやつ ミルクもち	16日 炒り鶏 野菜とひじきのシソ和え りんご おやつ ブルーベリージャムサンド	17日 鯖と大豆の煮物 野菜の卵とじ みかん おやつ おかし・鉄分ジュース	18日 豚丼 白菜のおかか和え 0 おやつ 0
20日 コーンクリームシチュー レバーのマリアソース煮 バナナ おやつ ももヨーグルト	21日 魚の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 りんご おやつ マカロニあべかわ	22日 豚肉の照り焼き かぼちゃのどぼろ煮 みかん おやつ コーン蒸しパン	23日 麻婆春雨 ハムとまやしのごま和え バナナ おやつ ショートケーキ	24日 ★二色サンド・唐揚げ ポテトサラダ・ナポリタンパスタ ミートボール・フルーツ おやつ プリン	25日 ★焼きそば かいかいりんご 0 おやつ 0
27日 ハヤシライス ポパイサラダ りんご おやつ フルーツゼリー	28日 さわらのみりん焼き トマトスープ バナナ おやつ ビスコ	<p>よいお年を～!</p>			

※圖の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

※★印がついている日はご飯を持参しなくて良いです。(3～5歳児クラス)

旬の食材

かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・小松菜・さつまいも・里芋・チンゲン菜・長ネギ・人参・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん・キウイ・みかん・りんご・鯖・鱈・鰻など。