

12月の給食だより

認定こども園 ルーテル愛児幼稚園 令和7年11月28日(金)発行

～ 免疫ケア③ 栄養バランスの良い食事 ～

食物を通して身体に取り入れられた栄養素は、互いに影響しあいながらそれぞれの役割を果たします。例えば、**カルシウムの吸収を良くするためにはビタミンDが必要ですし、ビタミンCは鉄の吸収を助けてくれます。**従って、栄養素はそれぞれ過不足なくバランスをとって摂取することが大切になります。

子どもたちが元気に過ごすためには「**色々な食べ物を組み合わせて食べること**」です。園では、お米・お肉・野菜などをバランス良く使った給食で、子どもたちの元気なからだ作りを応援しています。



りんごの代わりに100%りんごジュースを使うとより手軽にできます。12/17(水)に本日の給食としてHPに載せますのでご覧ください。

＜豚肉のアップルソース＞

豚肩肉	200g	1. たまねぎ、りんご、しょうがをすりおろす。しょうゆ、砂糖、本みりんと混ぜ合わせ、ソースを作る。
おろし生姜	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
たまねぎ	20g	2. 豚肉を1のソースに20～30分ほどつける。
りんご	30g	
砂糖	大さじ1	3. 2にごまを混ぜ、オーブン170度で12分ほど焼く。
本みりん	大さじ1/2	
白いりごま	2g	

食育のねらい 9～12月

年少：いろいろな食べ物を楽しんで食べる。

年中：食事に必要な基本的な知識や習慣を身につける。

年長：友だちと一緒に食べ物を収穫したり、料理をしたりする楽しさを味わう

11/14(金) 「しよくじのマナー」

年少さんに「しよくじのマナー」のお話しをしました。みんなの前で「間違った姿勢」をみせると、大きな声で正解を教えてくださいました。給食の時間は「正しい姿勢」で食べることができていましたよ☆



11/26(水) セルフサンドイッチ

ハムとチーズをパンにはさみ、自分でサンドイッチを作って食べました！
大きいお口でとっても美味しそうに食べていましたよ(^^)



☆12月のお誕生会 12月18日(木)

＜ クリスマスケーキ ＞

