



# 給食だより

令和2年1月1日 あいあい浜寺中央こども園

新年あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちの栄養を考えながら、安全で、おいしく、楽しく食べられる給食を作っていきますので、よろしくお願い致します。

1月の給食は、お正月に食べるお祝いのお料理「おせち」をのせたちらし寿司、白みそ仕立てのお雑煮、「たからもの」を意味するきんかんの甘露煮ヨーグルト、鏡開きにはぜんざいをいただきます。お雑煮とぜんざいは、おもちつきの時作ったおもちを使います。きんかんは、らいおん組さんが園で収穫したきんかんを使います。園では、行事食・伝統食を、子どもたちに興味や関心を持ってもらうため、積極的に給食に取り入れています。

## 12月の食育

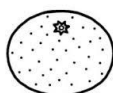
12月は待ちに待ったクリスマス会が行われました。この日の給食はクリスマスランチ。ひつじさん柄のプレートに子どもたちが大好きなケチャップライス・からあげ・ポテトサラダ・キウイフルーツを盛り付けました。サンタさんにプレゼントをもらって嬉しそうなおもちは「お子様ランチみたい！」と、大喜びでした。調理室からは、手作りのサンタクロースの箸袋とクリスマスカードをプレゼントしました。

おやつには、自分で絞り出したクリームの上に果物とチョコレートのをせて、自分だけのクリスマスケーキを作りました。とても楽しい特別なおやつの時間になりました。



### 旬の食材

大根…6,7,8,9,14,15,21,22,23,28日  
 ブロッコリー…6,9,22,24,28,30,31日  
 ほうれん草…8,20,21,29日 きんかん…7日  
 白菜…11,14,16,21,22日 水菜…15日  
 かぶ…8,9,10,14日 春菊…30日  
 里芋…7,9,14,15,23日 ごぼう…7,16,23日  
 白ネギ…22,24,27日 カリフラワー…17,31日  
 金時人参…7,30日  
 れんこん…6,9日  
 ゆりね…7日 たら…17日  
 りんご…6,17,24,27,30日  
 みかん…11,16,31日



### みんながんばっています

ねこ組さんは、フォークの練習を、うさぎ組さんはおはしの練習を始めています。

まだ慣れていない子もいますが、みんな一生懸命で、だんだんと上手に使えるようになってきています。

ぱんだ組さんとぞう組さんは、給食の時、お箸やコップを配ったり、おやつの時も牛乳を配ったり、お手伝いを楽しんでいます。

らいおん組さんは、給食の時、トレイに、ご飯とお汁、おかず、お茶をのせて、こぼさないように慎重に自分の机まで運んでいます。みんなで小学校に入学する練習を頑張っています。

幼児クラスは食べ終わった食器やトレイも手分けして給食室まで返しに来てくれます。

元気な声で「ごちそうさまでした」

「おいしかったです」と食後のあいさつもしっかりできています。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	23	17
平均値	604	24	19.6