



慌ただしい12月が始まります。年末に向け忙しい日が増え、これまでの生活リズムを崩しがちです。忙しい時の食事は簡単に済ませたいですが、成長過程の子ども達の栄養面は、しっかりと考えたいですね。そんな時には、今の時期にぴったりの『あたたかいおみそ汁』はいかがでしょうか？

みそ汁は魅力がいっぱい！

日本人の食べ物と言ったら「みそ汁」というくらい、日本人に長い間愛されてきたみそ汁。なんと鎌倉時代から飲まれ続けているそうです。みそ自体の栄養素も素晴らしいのですが、みそ汁は万能なのです。

① 具たくさんにすることでおかずにもなります！

鶏肉、豚肉、ちくわなどの練り製品を入れても、だしになり美味しいです。野菜は、だいこん、ごぼうなどの根菜、白菜やほうれん草など葉物を入れても美味しいです。豆腐、わかめ、きのこ類など具材が豊富にあります。仕事を持つ忙しいお父さん・お母さんには、作るおかずが一品減るって大きいですよ。

② 汁まで飲み干すので、具材から溶け出してしまった水溶性ビタミンも丸ごと摂取できる！

調理中に流れ出てしまう栄養素も、みそ汁なら摂取できます。食材の持つ栄養素を丸ごと摂取できるのは、嬉しいですね。一杯でバランス良く栄養素が採れるということです。

毎日2杯飲むと肌の水分量が1.4倍になると言われています。肌が乾燥しやすい時期には嬉しいですね。

他にも、記憶力・判断力・集中力を高めたり、コレステロール低下、血糖上昇の抑制効果、腸内環境を整えるなど様々な効果を期待できます。みそ汁パワーで元気に冬を乗り越えましょう！

≡ ≡今月の子どもの様子≡ ≡

昨年、ホットドックの献立を取り入れましたが、今年も、3・4・5歳児は自分でホットドックを作る献立を取り入れました。小さなパン2個に『好きなように挟んでね。』という事にしたので、少し難易度は上がりましたが、とても上手に挟んでいました。フライドポテトとブロッコリーを添えたのですが、キャベツ・ウィンナーを挟む子ども、ウィンナーだけ挟む子ども、フライドポテトを挟んでケチャップで食べる子ども、ブロッコリーを挟んでマヨネーズで食べる子ども…本当に様々で個性がでていました。ホットドック初挑戦の3歳児も、とても上手に出来ていました。

みんなでワイワイ言い合いながら、大きな口で頬張っていましたよ。

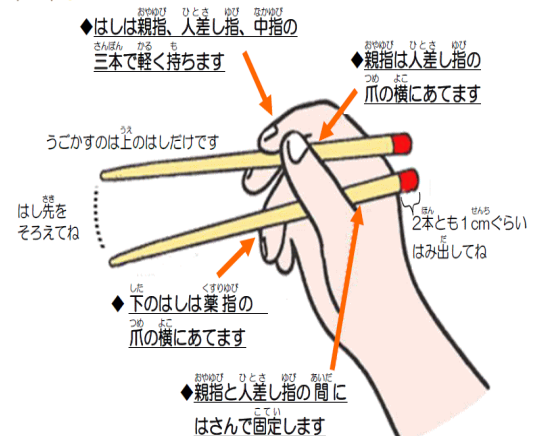
0・1・2歳児も、頑張っって大きな口で頬張る姿が可愛かったです。各クラスともに楽しい給食時間になりました。

🔗🔗 12月の献立は、そう組が考えてくれた献立の日があります。お楽しみに！ 🔗🔗



正しくお箸を持っていますか？

🌱 はしを正しくどうぞ！！



3-5歳児				1-2歳児					
	給与栄養量	目標量	達成率%		給与栄養量	目標量	達成率%		
エネルギー	Kcal	490	574	85	エネルギー	Kcal	455	473	98
たんぱく質	g	19.3	23	93	たんぱく質	g	19.8	18.9	105
脂質	g	14.2	17.2	83	脂質	g	15.0	14.2	106
カルシウム	mg	195	259	75.3	カルシウム	mg	271	200	136
鉄	mg	2.2	2.5	88	鉄	mg	1.9	2.1	90
ビタミンA	μg	162	202	80	ビタミンA	μg	1.58	187	94
ビタミンB1	mg	0.31	0.31	100	ビタミンB1	mg	0.31	0.29	124
ビタミンB2	mg	0.34	0.36	94	ビタミンB2	mg	0.41	0.27	152
ビタミンC	mg	29	20	145	ビタミンC	mg	24	20	120