



給食だより

令和5年1月1日
あいあい鳳保育園

新年明けましておめでとうございます。

1月の給食では、お正月に食べるお祝いの料理、「おせち」をお正月ちらし寿司としていただきます。

行事食・伝統食は、子どもたちに興味や関心を持ってもらい、どのような意味があるのか知ってもらうため、給食に取り入れています。

また、今月も風邪を予防する効果がある冬野菜がカレーや煮物、スープなどに入って、たくさん登場します。まだまだ寒い日が続きますが、寒さに負けない体を作りましょう。



12月の食育

クリスマス会では、うさぎ組さん、ぱんだ組さん、ぞう組さん、らいおん組さんに、ランチプレートで提供しました。プレートを見た子どもたちは「かわいいー!」「お子さまランチみたい!」「お星さまのってるー!」「おいしそうー!」と、とても喜んでくれました。うさぎ組さんでは、からあげが人気だったようで、「からあげおいしいー」「たりないー」とお友達とにこにこしながらお話をしていました。いつもと違うお皿で食べる給食だったからか、おかわりもたくさん出しましたが、みんなあっという間に完食していました。

おやつのクリスマスケーキは自分たちで黄桃、いちご、赤、黄、緑の色とりどりのチョコスプレーをトッピングしてもらいました。どこに飾ろうかなと目をキラキラさせて自分だけのクリスマスケーキを作りました。

「クリスマスケーキ作るの楽しかった」「給食もおやつのケーキもおいしかった」「ありがとう」と、みんな笑顔で報告してくれました。



今月の旬の食材

大根・・・6, 13, 16, 19, 23, 24, 27 日	れんこん・・・11, 18 日
ブロッコリー・・・11, 18, 23, 25, 26, 27, 31 日	ごぼう・・・6, 18, 24 日
ゆりね・・・6 日	里芋・・・6, 13, 16, 24 日
ほうれん草・・・12, 19, 20 日	水菜・・・16 日
白菜・・・19 日	カリフラワー・・・17, 31 日
かぶ・・・10, 12, 13, 23 日	金時人参・・・6, 26 日
春菊・・・26 日	白ネギ・・・23, 25, 30 日
たら・・・17 日	
きんかん・・・6 日	みかん・・・31 日
りんご・・・11, 25, 26, 30 日	

おもちつき

幼児棟ではおもちつきを体験しました。おもちをつく様子を見学してもらおうと「がんばれー!」と声を出して応援してくれていました。丸めたおもちを触ってもらおうと「ぷにぷにで気持ちいい!」という子や「おいしそう」「早く食べたい」と、とても楽しみな様子でした。

その日のおやつは出来立てのおもちをきなこ砂糖醤油でいただきました。つきたてのおもちは美味しかったのか、みんなペロリと完食していました。

1月の平均栄養価(幼児食昼食・おやつ)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当園見込み	613	23.6	19.9

