



那珂こども園

# 給食だより



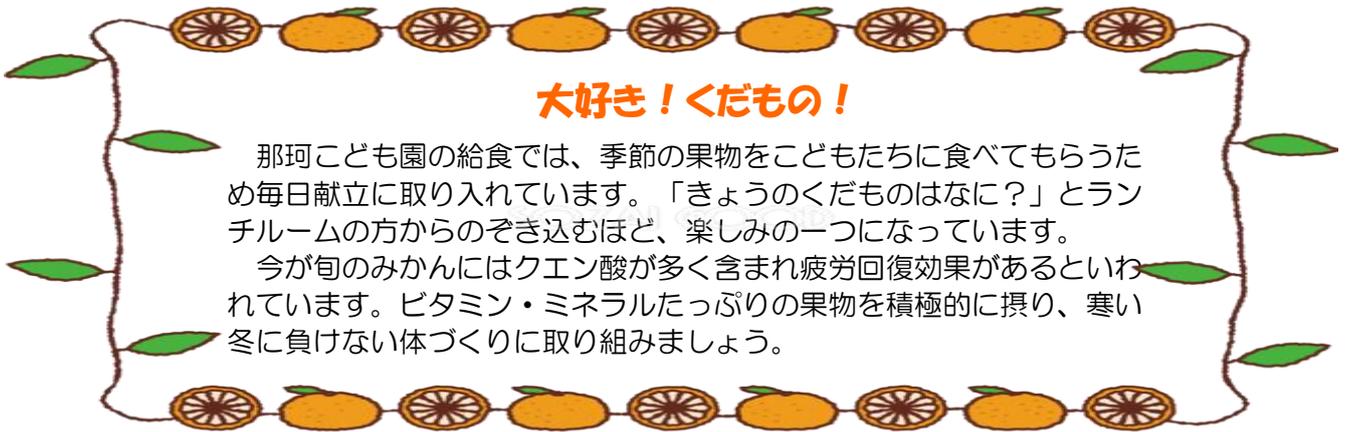
那珂こども園

令和6年12月2日

日が暮れる時間も早くなり冬らしい寒さになってきました。

こども達は発表会に向け、ランチルームのステージで元気に楽しそうに取り組む姿が見られます。調理室にかわいいリズムや歌声が聞こえるたびに自然と笑顔がこぼれてしまいます。こども達の一生懸命頑張る姿を見ると、温かく栄養たっぷりの給食を食べてもらおうと調理に腕が鳴ります。

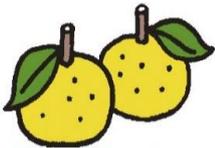
風邪がはやる季節です。手洗い、うがいで予防も欠かさず行いましょう。



## 大好き！くだもの！

那珂こども園の給食では、季節の果物をこどもたちに食べてもらうため毎日献立に取り入れています。「きょうのくだものはなに？」とランチルームの方からのぞき込むほど、楽しみの一つになっています。

今が旬のみかんにはクエン酸が多く含まれ疲労回復効果があるといわれています。ビタミン・ミネラルたっぷりの果物を積極的に摂り、寒い冬に負けない体づくりに取り組みましょう。



## 冬至にすること

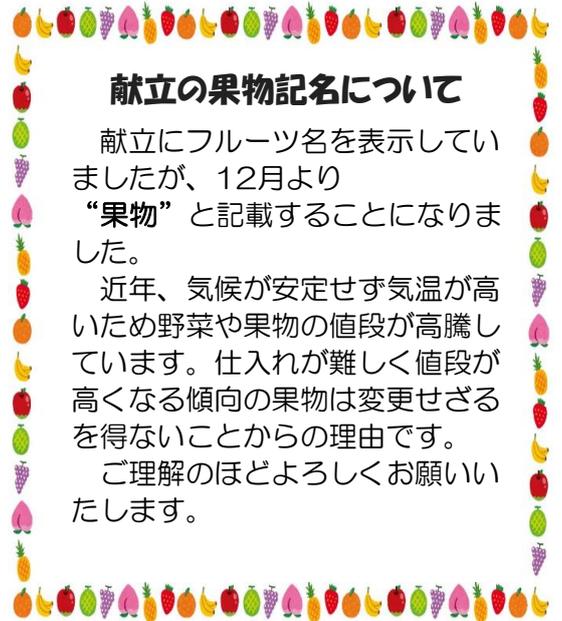
12月21日(土)



冬至は、二十四節気の一つで一年で一番昼が短い日のことです。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

柚子湯に入りかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれています。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。柚子湯に入るのも、血行が促進され、身体が温まるからです。

こうした素晴らしい知恵をこどもたちにも伝えていきたいです。



## 献立の果物記名について

献立にフルーツ名を表示していましたが、12月より“果物”と記載することになりました。

近年、気候が安定せず気温が高いため野菜や果物の値段が高騰しています。仕入れが難しく値段が高くなる傾向の果物は変更せざるを得ないことからの理由です。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

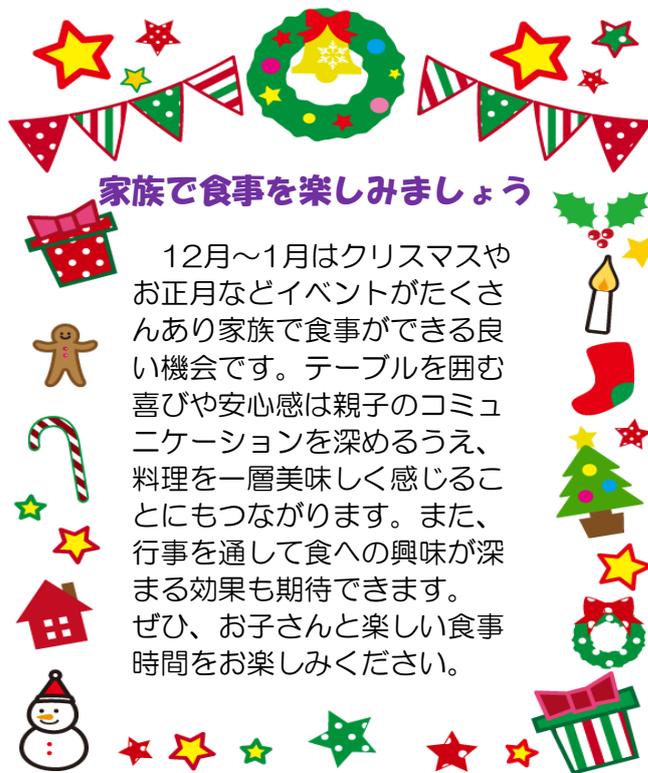


## さつまいもを使った活動

こども達が、収穫したさつまいもを使いスイーツ・さつまいもの天ぷら・さつまいも洗いなどの活動を行いました。

また、さつまいもガレットをおやつに提供すると、自分たちで掘りあげたさつまいもだと気付き、お友達とお芋掘りしたことを思い出して話が弾んでいる様子でした。

苗植えから収穫までを通した経験から食べる喜びや楽しさを感じてもらいたいです。



## 家族で食事を楽しみましょう

12月～1月はクリスマスやお正月などイベントがたくさんあり家族で食事ができる良い機会です。テーブルを囲む喜びや安心感は親子のコミュニケーションを深めるうえ、料理を一層美味しく感じることもつながります。また、行事を通して食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、お子さんと楽しい食事時間をお楽しみください。

## 各クラスの食育活動をご紹介します

**さくらんぼ組** ジャガイモ・さつまいも洗い・豆腐漬し

**もも組** さつまいも洗い・豆腐漬し

**みかん組** ごまクッキー作り・カルピスゼリー作り・マヨネーズ作り・きのご割き

**ばら組** スイートポテト作り・マヨネーズ作り・カルピスゼリー作り・ラップおにぎり

**うめ組** マヨネーズ作り・さつまいも天ぷら・クリームサンドトッピング・ラップおにぎり

**さくら組** カルピスゼリー作り・ラップおにぎり・ピーマン切り炒め・クリームサンドトッピング

クラス担任が年齢に合わせ、こどもたちが興味ある活動を考え取り組んでいます。こども達は積極的に楽しく学び、見て触れて繰り返し活動することで自然と覚え、できなかつたことができるようになり日々成長しています。

将来、こども達が園で学んだ活動を活かすことができれば職員一同うれしい限りです。

## 一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal必要とされています。

(日本人の食事摂取量2015より)。

園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

## お弁当の日

12月13日(金)



12月のお弁当の日、以上児クラスは毎年恒例のお餅丸めを行います。

爪を短くして、エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。