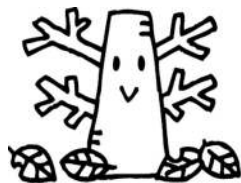


# 園だより



2019.11.29  
黒肥地保育園

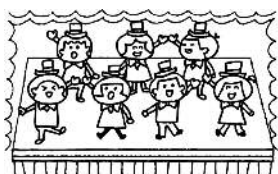


寒さが増し、もうすぐ年の暮れの慌ただしさを感じる師走です。  
今月は、発表会やもちつき会など楽しい行事が待っています。  
風邪や感染症に十分気をつけ、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



## 〈12月の行事〉

- |                      |                 |                  |
|----------------------|-----------------|------------------|
| 7日(土) 歯科検診           | 17日(火) 避難訓練(火災) | 21日(土) もちつき会     |
| 9日(月) 歌の広場           | 18日(水) 冒険の日     | 25日(水) 誕生日会      |
| 14日(土) 子どもの冬まつり(発表会) | 19日(木) 交通訓練     | 27日(金) みんなで大掃除!! |



## こんだて

※ 12月25日(水)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	日	*****	*****	16	月	シーフードシチュー・温野菜サラダ	豆腐と米粉のブラウニー
2	月	根菜汁・レバーの生姜煮	焼き芋・ミルク	17	火	麻婆豆腐・春雨の酢の物	大学芋・ミルク
3	火	厚揚げと大根の炒め煮・白菜の酢の物	ちんすこう・ミルク	18	水	竹輪の二色揚げ・れんこんとごぼうの炒め煮	ごませんべい
4	水	チキンカツ・マカロニサラダ	おにぎり・お茶	19	木	手羽元の照り煮・白和え・味噌汁	ラスク・ミルク
5	木	炒り豆腐・ゆずなます	ポテトドーナツ	20	金	八宝菜・レバーの揚げがらめ	きんとん・牛乳
6	金	魚の煮付け・芋の天ぷら・味噌汁	メロンパントースト	21	土	☆もちつき会☆	*****
7	土	ミートスパゲティ・果物・牛乳	*****	22	日	*****	*****
8	日	*****	*****	23	月	南瓜の豚汁・ひじきの炒め煮	さつま芋のバター焼き
9	月	タイピーエン・さつま芋のそぼろ煮	フルーツヨーグルト	24	火	れんこんバーグ・フロッコリーのチーズソテー	おにぎり・お茶
10	火	根菜キーマカレー・スティック野菜	ふかし芋・ミルク	25	水	☆★誕生日ランチ★☆	クリスマスクッキー
11	水	高野豆腐のふわふわ煮・フロッコリーの酢味噌かけ	つけあげ・牛乳	26	木	厚焼き玉子・小松菜のごま酢和え	ぜんざい・ミルク
12	木	魚ロッケ・りんごとカブのサラダ	おにぎり・お茶	27	金	焼き魚・切り干し大根の煮物	ビスケット・ミルク
13	金	すき焼き風煮・煮玉子	芋けんぴ・ミルク	28	土	肉うどん・果物・牛乳	*****
14	土	☆子どもの冬まつり☆	*****	29	日	年末お休み	*****
15	日	*****	*****	30	月		*****
				31	火		*****

## 野菜を食べよう

野菜は貴重な『ミネラルの供給源』です。意識して食べないと、不足がちです。  
せっかく買った野菜を無駄にしない工夫をしましょう。

### ◆1日3食平均に分けて食べましょう。

朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのはむずかしくなります。

### ◆火を通すとたくさん食べられます。

生野菜はかさばっているので、たくさん食べたようでも、実質は少ないものです。火を通すと、カサが小さくなり、たっぷり食べられます。ビタミンCは多少熱で壊れますが、摂取量が多いのでその分は補えます。

### 果物は、野菜の代わりにはなりません

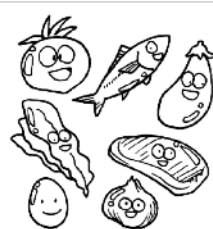
果物は、ビタミンやミネラルの少ない淡色野菜より、さらにビタミンやミネラルが少ないです。



## はくさい

なべ物がおいしい季節になりました。  
なべ物に欠かせない冬の代表的な野菜といえば、はくさいです。なべ物のほかに煮物、いため物、おひたし、漬物と、いろいろな料理にして食べられます。  
かぜにかかりにくくするビタミンCがたくさん含まれているので、野菜の少ない冬にはとても大切なものです。これから霜のおりる季節にとれるはくさいが、おいしいですよ。

## 旬の素材で、手づくりを 手づくりのよさとは……



素材の旬の持ち味を生かせること。



使った材料がきちんと把握できて安心できること。



調理する人の感性と、食べる人に対するあたたかい愛情が込められた“家庭の味”をつくること。

まだ、味覚の定まらない幼い子どもには、できるだけ手づくりの味、食べ物本来の味で育てるようにしたいものです。

\* 11月、苦情等はございませんでした。