

12月は本格的な冬の寒さになりそうですね。身体の温まる冬野菜をしっかり食べて風邪予防をしましょう。畑では芋ほりが終わり、冬野菜を植え青々とした葉っぱが冬の冷たい空気に心地よく育っています。幼稚園ファームもキャベツ・白菜・人参・ジャガイモ・大根・玉ねぎ・レタスなどの冬野菜が大きく成長しています。保育活動の中で、生のままを丸かじり体験をしたことがあります。また、今年も年長さんを対象に「魚の解体ショー」を実施します。解体していく過程の中で、魚の内臓1つひとつの説明を聞き、生の刺身を味見、、、そして「命をいただく」ということを身をもって学びます。

園長 松村明子

## ■たんぱく質について

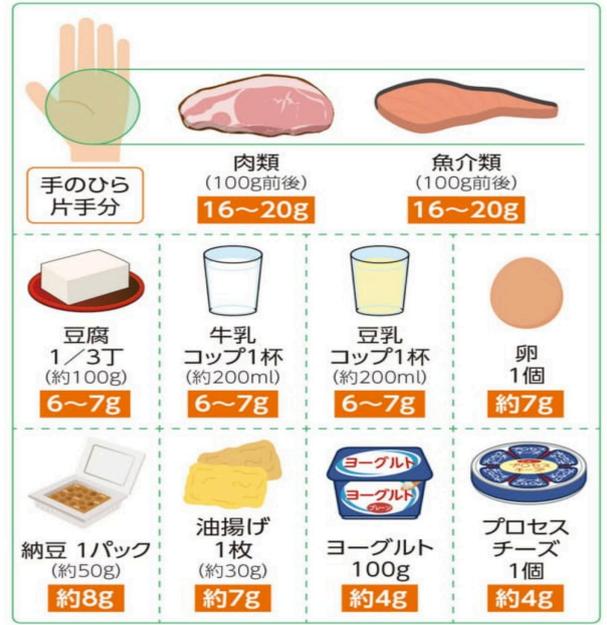
人の体の約60%は水分でできていますが、15~20%はタンパク質でできています。これは水分を除いた重量の約半分をタンパク質が占めることになります。

このタンパク質によって筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内のホルモンや酵素、免疫物質などを作り、栄養素の運搬を行い、そしてタンパク質は微量ではありますが、エネルギーが消費される際に、アミノ酸としてその一部にもなります。

摂取方法についてですが、基本的に1つの食材で補うのではなく肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品などを1日の中でバランス良く取り入れましょう。

なお、植物性のタンパク質のみでは筋タンパク質の合成反応が弱いことがわかっていますが、動物性のタンパク質を組み合わせることで反応を高めることができます。これらを踏まえて、食卓にそろえるたんぱく源を考慮し健康維持に繋げていきましょう。

【参考】たんぱく質の摂取目標量  
タンパク質の必要量は性別や年齢、体重、トレーニングの有無によって異なりますが、健康な成人の1回あたりの摂取量の目安は、一食分のメインのおかずのボリュームが手のひらサイズです。



### ◎忙しい朝でも気軽にたんぱく質が摂れる！

朝はとにかく時間がなくて、内容にまでこだわることが出来ないことが当たり前だと思います。そんな中でもやはり、大人と同じように朝から1日活動する子ども達にとって重要な栄養素となる「たんぱく質」。前日の夕飯の残りの卵焼きや肉じゃが、冷蔵庫にある納豆・牛乳・ヨーグルト・チーズ・きな粉、シンク下の棚にある味付け海苔やふりかけ、海苔佃煮や豚味噌など...ちょっとしたものをプラスしてあげると、活動量に見合った栄養源として体内で消化・吸収・消費の循環がスムーズになります。朝の支度の負担を増やさず、できることから工夫していきましょう！



## 鯖のソース焼き のレシピ

- |          |         |                            |
|----------|---------|----------------------------|
| 鯖 切身 40g | 4切れ     | ①調味料を全て混ぜ合わせます。            |
| おろし生姜    | チューブ1cm | ②切身をキッチンペーパーで包み、魚の水気を取ります。 |
| こいくち醤油   | 小さじ2    | ③①の調味液に切身を漬け込み、30分程度おきます。  |
| 砂糖       | 小さじ3    | ④フライパン、もしくはオーブンで焼きます。      |
| ウスターソース  | 小さじ3    | ⑤汁気がなくなり、火が通れば出来上がりです。     |
| 酒        | 小さじ1    | ※水200ccを加え、ソース煮にすることも可能です。 |

青魚 独特の生臭さがなく、離乳食完了期~幼児期でも食べやすいと感じるレシピです。ぜひお試しください。

# 2024年度 12月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。  
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
2	月	◆きび御飯◎魚のマーマレード焼き★かみかみサラダ●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま、マーマレード、油	キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、しめじ	◎醤油★薄口、酢●味噌	チキンライス おにぎり	マカロニきな粉
3	火	◆麦御飯◎じゃが芋の肉みそがらめ★胡瓜の酢の物●牛乳	鶏肉、厚揚げ、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳	白米、麦、じゃが芋、砂糖、油	人参、にら、生姜、にんにく、胡瓜	◎醤油、みりん、味噌★薄口、酢	みかんゼリー お菓子	果物
4	水	◆炒り玄米御飯◎タンドリーチキン★中華サラダ●味噌汁	鶏肉、ヨーグルト、豆腐、のり、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま油、コーン	にんにく、胡瓜、キャベツ、玉葱	◎ケチャップ、ソース、塩、こしょう、カレー粉★醤油、酢●味噌	肉うどん	ふかし芋
5	木	◆豚丼◎塩昆布和え★牛乳	豚肉、塩昆布、牛乳、かつお節	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま、油	玉葱、生姜、キャベツ、胡瓜、人参	◆醤油、みりん◎醤油、みりん	あげない 揚げパン	粉ふき芋
6	金	◆麦御飯◎チキンカツ★さつま芋の甘辛和え●すまし汁	鶏肉、高野豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、油、さつま芋	えのき、玉葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●薄口、塩	米粉クッキー (プレーン)	にんじん
7	土	◆ごはん◎タイビーエン★胡瓜のごま和え●果物◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、春雨、ごま油、砂糖、ごま	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎薄口、酒、オイスターソース★薄口、酢	お菓子	ウエハース
9	月	◆炒り玄米御飯◎魚の塩焼き★切干大根の煮物●かきたま汁	魚、あげ、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖	切干大根、人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、小松菜	◎塩★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	マカロニきな粉
10	火	◆きび御飯◎チリコンカン風★もやしのナムル●牛乳	鶏肉、大豆、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、もちきび、砂糖、ごま油、じゃが芋、油	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、もやし、胡瓜	◎ケチャップ、醤油★薄口	スイートポテト	果物
11	水	◆麦御飯◎鶏つくね★伴三糸●味噌汁	鶏肉、豆腐、ハム、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、春雨	キャベツ、玉葱、しめじ、人参、かぼちゃ	◎醤油、みりん、酒★薄口、酢●味噌	きな粉おにぎり	にんじん
12	木	◆炒り玄米御飯◎シチュー★こんがりキツネの野菜サラダ	豚肉、牛乳、鶏ガラ(だし)、あげ	白米、玄米、米粉、シチュールー、じゃが芋、油、砂糖、コーン	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◎薄口、塩★醤油、酢、こしょう	りんごケーキ	ふかし芋
13	金	◆きび御飯◎鯖のソース焼き★きんぴらごぼう●味噌汁	魚、ちくわ、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま	生姜、ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱、葱	◎酒、醤油、ソース★醤油●味噌	ココアクリーム サンド	粉ふき芋
14	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、砂糖、コーン、油、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
16	月	◆麦御飯◎魚のチーズパン粉焼き★ひじき煮●味噌汁	魚、粉チーズ、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、パン粉、油	こんにゃく、干し椎茸、人参、白菜、玉葱	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	米粉クッキー (レーズン)	にんじん
17	火	◆炒り玄米御飯◎じゃが芋のうま煮★もやしのおかか和え●牛乳	鶏肉、かつお節、牛乳	白米、玄米、砂糖、じゃが芋、油	人参、玉葱、大根、もやし、小松菜	◎醤油、みりん★薄口	ゆかりおにぎり	ウエハース
18	水	《クリスマス会》◆そぼろごはん◎お星様サラダ★りんごジュース●果物※0.1歳児のみ	鶏肉	白米、もちきび、砂糖、食パン、コーン、油	こんにゃく、キャベツ、胡瓜、玉葱、バナナ、りんごジュース	◆味噌、醤油、みりん、酒◎醤油、酢、こしょう	みかんゼリー お菓子	ふかし芋
19	木	◆麦御飯◎鶏の唐揚げ★チロリギサラダ●かきたま汁	鶏肉、のり、卵、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	にんにく、胡瓜、レタス、水菜、えのき、玉葱	◎酒、塩麹★醤油、酢●薄口、塩	マカロニきな粉	粉ふき芋
20	金	《もちつき会》◆炒り玄米御飯◎魚の塩焼き★南瓜のいとこ煮●野菜サラダ◇味噌汁	魚、小豆、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、油	南瓜、キャベツ、胡瓜、玉葱	◎塩●薄口、酢、塩こしょう◇味噌	ジャムサンド	果物
21	土	◆ごはん◎肉じゃが★胡瓜の酢の物●果物◇牛乳	豚肉、わかめ、牛乳、かつお節(だし)	白米、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、バナナ	◎醤油、みりん★薄口、酢	お菓子	ウエハース
23	月	◆きび御飯◎鯖の味噌だれ★胡麻和え●すまし汁	魚、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、油、ごま	人参、キャベツ、小松菜、玉葱、えのき、生姜	◎醤油、酒、味噌、みりん★薄口●薄口、塩	塩おにぎり 漬物	マカロニきな粉
24	火	《教育時間終了日・1号13時降園》◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	白米、玄米、カレールー、じゃが芋、砂糖、油	人参、玉葱、にんにく、胡瓜、キャベツ	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	バナナケーキ	ふかし芋
25	水	◆炒り玄米御飯◎鶏の南蛮漬け★マカロニサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、卵、いりこ(だし)、わかめ、あげ	白米、玄米、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、コーン	胡瓜、玉葱	◎醤油、酢★塩こしょう●味噌	水ようかん	にんじん
26	木	◆きび御飯◎魚の胡麻照り焼き★五目大豆●味噌汁	魚、大豆、ちくわ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、ごま	人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、小松菜	◎醤油、みりん★醤油、みりん●味噌	チーズいもち	果物
27	金	◆麦御飯◎タイビーエン★胡瓜の梅肉和え	豚肉、かつお節	白米、麦、砂糖、春雨、ごま油	人参、玉葱、干し椎茸、キャベツ、胡瓜、生姜、梅干し	◎薄口、酒、オイスターソース	ちぎりパン	ふかし芋
28	土	◆そぼろ御飯◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、砂糖、コーン、油、ジャム	キャベツ、胡瓜、りんご	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
30	月	休園						
31	火	休園						