



食育だより もぐもぐ12月号



【探してみよう！宮城県産☆】

スーパーでお買い物する時、産地をみることはありますか？

“地産地消”という言葉をよく耳にしますよね。地元で採れた食べ物を地元で消費していくことをいいます。意識してみると「あれもこれも...宮城県産だ！」という発見があるかもしれません。宮城県で採れた農林水産物は、採れたて新鮮！こんなものがありますよー！



豚肉
(宮城野豚)
(しもふりレッド)



仙台雪菜



ホッキ貝



いちご
(もういっこ)
(にこにこベリー)
(とちおとめ)



かつお



仙台白菜



せり



1月10日(金)にもちつき会を行います。

もちつき会では、3歳以上児(れんが・きのいえ・わらにいえ)のご家庭へアンケートを実施し、「お家でもおもちを食べたことがありますか?」「光の子でおもちを食べさせてもいいですか?」という項目でどちらも「はい」と回答したご家庭に提供をしています。
※3歳未満児さんにおもちの提供はありません。

おモチは生命力を強める等の縁起の良い伝統的な食べ物である反面、かむ力・飲み込む力・消化器官が大人よりも未発達な子どもにとって、食べにくい食べ物でもあります。食べる習慣がないご家庭や、食べさせる事が怖い等あると思いますが、大人の目が増えるお正月に機会を作るのはいかがでしょうか?ぜひ来年のもちつき会と一緒に楽しみましょう!

もちつき会に関するアンケートはおがスマでお知らせします♪また、今年も保護者のお手伝いを募集します!力持ちのお父さん~お待ちしております!

わらのいえさんのリクエストメニュー♪

毎年、年長さんにおかずとおやつをそれぞれ1品ずつ、光の子の好きなメニューを聞き、12月~3月までの間に提供しています。今年はどんなメニューが人気かな♪献立表の♥マークがリクエストメニューです!

毎日「納豆」「ぬか漬(浅漬)」「表茶」が一緒に提供されます。納豆には梅干しやチーズが入る場合もあります。

*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。変更した場合は、出入口にある献立表(ご飯の掲示があるところ)に記載します。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	479kcal	21.8g	12.8g	1.5g
3歳以上児	547kcal	25.0g	15.1g	1.7g

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 ふかしいも	3 りんご	4 ふかしかぼちゃ	5 パナナ	6 ふかしいも	7 チーズ
屋食	ご飯(麦)、たらこのから揚げごまソースがけ、わかめともやしのナムル、みそ汁(豆腐・大根)	ご飯(雑穀)、♥鶏肉の照り焼き、すき昆布の煮物、なめこ汁	ご飯(玄米・5分)、里芋とひき肉の煮物、はっと汁、ふりかけ(ゆかり)	ご飯(雑穀)、赤魚の生姜煮、♥3色バリバリサラダ、♥雷汁	♥ピピン丼、ワンタンスープ、みかん	混ぜご飯、かぶのスープ、パナナ
午後	ミネラルおにぎり、蒸しお豆	♥ぶどうゼリー、果物	しらすおにぎり、小魚	きな粉蒸しパン	♥のりおにぎり、小魚	果物
昼食	パナナ	野菜スープ	りんご	春雨スープ	みそ汁	
午前	9 パナナ	10 ふかしいも	11 りんご	12 ふかしかぼちゃ	13 りんご	14 チーズ
屋食	ご飯(麦)、カレイの塩麹焼き、春雨サラダ、みそ汁(大根・長ねぎ)	♥キーマカレー、白菜のスープ、パナナ	ご飯(玄米・5分)、豚肉のすき焼き風煮、豆乳味噌スープ、ふりかけ(魔法の粉)	ご飯(雑穀)、鶏ささみの香味揚げ、切り干し大根の煮物、みそ汁(しめじ・えのき)	ご飯(7分)、さばの塩焼き、ほうれん草の磯部和え、みそ汁(もやし・豆腐)	麻婆豆腐丼、春雨スープ、みかん
午後	おかかチーズおにぎり、小魚	高野豆腐ドーナツ(きな粉味)	鮭おにぎり、小魚	きつねうどん	さつまいもチップス、きなこ豆	ゆかりおにぎり
昼食	マカロニスープ	みそ汁	鶏粥	野菜スープ	パナナ	
午前	16 ふかしかぼちゃ	17 りんご	18 ふかしじゃがいも	19 パナナ	20 ふかしいも	21 チーズ
屋食	ご飯(雑穀)、♥鶏肉のゆかり焼き、キャベツのサラダ、雷汁	ご飯(雑穀)、♥大豆つくね、小松菜の煮ひたし、なめこ汁	ご飯(玄米・5分)、肉じゃが、けんちん汁、ふりかけ(ひじき)	♥ハヤシライス、マカロニスープ、みかん	ご飯(麦)、プリのネギソースがけ、ひじきの煮物、みそ汁(じゃがいも・わかめ)	豚丼、玉ねぎとじゃがいものスープ、パナナ
午後	青のりチーズおにぎり、小魚	♥オレンジゼリー、果物	♥豆腐とキャベツのお好み焼き	♥きなこおはぎ、小魚	冬至南瓜	のりおにぎり
昼食	みそ汁	野菜スープ	パナナ	鶏粥	野菜スープ	
午前	23 ふかしいも	24 りんご	25 ふかしじゃがいも	26 パナナ	27 ふかしいも	28 チーズ
屋食	ご飯(玄米・5分)、野菜とお豆の揚げ漬け、♥おくすがけ、ふりかけ(ゆかり)	ご飯(麦)、さばの味噌煮、切り干し大根のサラダ、みそ汁(大根・長ねぎ)	ご飯(雑穀)、♥鶏肉のから揚げ、ブロッコリーのサラダ、豆乳味噌スープ	♥鮭ゆかりごはん、豚汁、みかん	ご飯(5分)、鶏肉の照り焼き、炒り豆腐、みそ汁(舞茸・しめじ)	カレーライス、キャベツのスープ、りんご
午後	芋もち、果物	大豆肉みそおにぎり、小魚	パウンドケーキ、果物	ミネラルおにぎり、小魚	マカロニきなこ	果物
昼食	中華スープ	みそ汁	りんご	鶏粥	りんご	
	3日 【鶏肉の照り焼き】 かいと・しんせい 【ぶどうゼリー】 はな(あ)・ういこ・かなと・ゆうせい・れん・ゆいと(さ)・しんせい・よつは・こうせい・みなみ		10日 【キーマカレー】 ういこ・みなみ 16日 【鶏肉のゆかり焼き】 あんな・むつき 17日 【大豆つくね】 すくは・くるみ・こうせい・いちか 【オレンジゼリー】 なぎさ・りゅうせい 18日 【豆腐とキャベツのお好み焼き】 とき・あんな・かいせい・くるみ・よつは・ゆいと(こ)・いちか		19日 【ハヤシライス】 はな(き)・とき 【きなこおはぎ】 すくは・むつき・りんたろう 23日 【おくすがけ】 はな(あ)・ゆいと(さ) 25日 【鶏肉のから揚げ】 かなと・ゆうせい 26日 【鮭ゆかりごはん】 かいせい	