12月 きゅうしょくだより

令和2年度　白崎保育園

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん すき焼き風煮、 切干大根のごま和え ひじき納豆 種ぬきプルーン 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク ココアスコーン	2 麦ごはん 酢鶏 中華スープ ひじき糸内豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク カラメルケーキ 小魚	3 ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク グレープヨーグルトゼリー	4 ハヤシライス 炒り卵サラダ みかん 牛乳 ウエハース スキムミルク みそ揚げポテト 小魚	5 愛情弁当 牛乳 マンナビスケット スキムミルク バナナクラブティ
7 麦ごはん 肉じゃが ほうれん草の変わりサラダ ひじき納豆 牛乳 卵ボーロ スキムミルク 菓くさ 小魚	8 ごはん みそけんちん汁 ごま酢和え ひじき糸内豆 牛乳 ハイハイン スキムミルク 南瓜のチーズケーキ	9 麦ごはん キャベツ入りメンチカツ ひじきと大根のナムル 野菜スープ じゃこ納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク プルーンクッキー 小魚	10 ごはん 魚のみそ照り焼き 青菜の卵とじ すまし汁 ひじき糸内豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク 豆乳ババロア	11 ツナごぼうご飯 大豆と挽き肉のトマト煮 キャベツとベーコンのソテー 種ぬきプルーン 牛乳 野菜せんべい スキムミルク さつまぼうろ 小魚	12 ごはん 豚肉のチャウダー もやしと人参のサラダ ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク 南瓜ドーナツ
14 麦ごはん 肉豚汁 切干大根のカレー炒め ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク フレンチトースト 小魚	15 ごはん 魚のマヨチーズ焼き キャベツのゆかり和え みそ汁 ひじき糸内豆 牛乳 卵ボーロ スキムミルク リングドーナツ	16 麦ごはん 大豆とウインナーのから揚げ 沢煮椀 ひじき納豆 牛乳 ハイハイン スキムミルク マーブルバナナケーキ 小魚	17 カレーうどん キャベツのパリパリサラダ オレンジ 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク豆腐の白玉団子	18 ごはん 大根と厚揚げのみそ煮 茹で鶏の人参マリネ ひじき糸内豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク きな粉ラスク小魚	19 愛情弁当 午前保育 スキムミルク りんご
21 麦ごはん レバーのごまがらめ ブロッコリーサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク ココア蒸しパン 小魚	22 ごはん 炒り豆腐 切干大根の中華風サラダ ひじき糸内豆 牛乳 ウエハース スキムミルク りんごゼリー	23 麦ごはん 煮魚 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク オレンジバナナボール 小魚	24 ごはん 糸内豆入り卵焼き ささみときゅうりの甘酢和え みそ汁 種ぬきプルーン 牛乳 卵ボーロ スキムミルク ポテサラトースト	25 ピラフ 鶏肉の竜田揚げ 大豆とひじきのサラダ 飛鳥汁 バナナ 牛乳 ハイハイン スキムココア クリスマスケーキ	26 麦ごはん 高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め 根菜スープ ひじき糸内豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク フルーツヨーグルト
28 ごはん はんぺんフライ ほうれん草とコーンのツナサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク セサミクラッカー 小魚	29 休園（1/3まで）	30	31		

※おやつは、上段が10時・下段が3時のおやつです。なお、10時のおやつは3歳未満児のみです。

食事のマナーのはなし
三角食べについて

子ども達と給食を食べていると、一つのお皿を完食してから次のお皿のものを食べていくというようなばっかり食べの姿が多く見受けられます。交互に食べていけるような三角食べができるようになっていけると良いですね。

☆三角食べのメリット☆

① 栄養バランスが良くなる

三角食べを行うことで、もし残してしまっても、栄養が偏ることなく摂取できます。

② 口の深みや幅を広げる

三角食べを行うことで、口の中で料理を混ぜ合わせることによって、味付けを口内で調節することができます。これを口中調理と言います。味覚も養われます。

③ 脳を活性化する

ご飯とおかずを一緒に食べることで、咀嚼の回数が増えると言われています。脳内の血流が増え、神経活動が活発になり、脳の働きを良くしてくれます。

☆鹿屋市上り☆

かのやカンパチと鹿児島黒牛(ミナ肉)を提供していただきました。

カンパチ1人1切（45g）

黒牛1人45gずつです。

今月は9日と15日の献立に取り入れています。