

12月食事だより(離乳食)

RS 12 1 山中保育園

月	火	水	木	金	土
				1 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	2 おかゆ 煮魚 野菜煮 味噌汁
4 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	5 おかゆ 煮魚 野菜煮 味噌汁	6 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	7 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	8 おかゆ 煮魚 野菜煮 味噌汁	9 発表会
11 おかゆ 豆腐煮 野菜煮 味噌汁	12 おかゆ 煮魚 野菜煮 味噌汁	13 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	14 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	15 おかゆ 煮魚 野菜煮 味噌汁	16 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁
18 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	19 おかゆ 煮魚 野菜煮 味噌汁	20 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	21 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	22 おかゆ 煮魚 野菜煮 味噌汁	23 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁
25 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	26 おかゆ 煮魚 野菜煮 味噌汁	27 おかゆ 鶏肉と野菜煮 味噌汁	28 おかゆ 煮魚 野菜煮 味噌汁	29 希望保育 (弁当持参)	30 希望保育 (弁当持参)

【お知らせ】

- 15(金) 白、青、赤組はおにぎりdayです。
- 19(火) 白組はクッキング保育です。
- 28(木) 半日の保育で軽食となります。
- 29(金) 希望保育です。お弁当持参になります。
- 30(土)

12月献立栄養価

	エネルギー	タンパク質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)	416kcal	19.5g	277mg	2.2g
3歳未満児 (主食含む)	547kcal	19.6g	250mg	2.2g


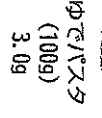


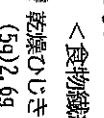
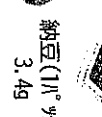

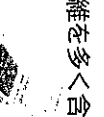
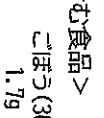

◆ 食物繊維 ◆

知って得する
栄養素のはな

食物繊維は、食べ物の中に含まれている人の消化酵素で分解・吸収できない物質のこと。第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートする働きがあります。

水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性食物繊維には豆類やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれています。3～5歳の子どもの1日の摂取目標量は8g以上となっています。

＜食物繊維を多く含む食品＞

ゆでそば (100g) 2.9g	ゆでパスタ (100g) 3.0g	乾燥ひじき (5g)2.6g	ごぼう(30g) 1.7g	アボカド (1/2個) 3.4g
				
				
納豆(1パック) 3.4g	バナナ (1本) 1.1g			

年末年始を楽しむよう

今年も残りわずかとなりました。寒さは厳しさを増し、空気が乾燥し、感染症にかかりやすい時季でもあります。体の温まる食事や免疫力をつけ、年末年始を楽しむよう。