



令和5年

12月 きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	金	パン・スパゲッティーのそぼろあんかけ・大コーンサラダ・バナナ・コーン卵スープ	・さやえんどうスナック ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳
2	土	あんかけうどん・ツナサラダ・みかん	・パウムクーヘン	・ビスケット
4	月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・りんご・オニオンスープ	◎ソーセージドッグ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
5	火	枝豆と塩昆布のご飯・ちくわのかき揚げ・お浸し・バナナ・吉野汁	◎ふかし芋 ・牛乳	・ウエハース ・牛乳
6	水	パン・肉団子みそスープ・ポパイサラダ・みかん	◎たぬきおにぎり	・クラッカー ・ミルク
7	木	わかめご飯・ささみフライみかんソース・千キャベツ・オレンジ・卵入りみそ汁	◎スコーン ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
8	金	ふりかけご飯・じゃが芋ウインナー天・和風サラダ・バナナ・玉ねぎのみそ汁	・クッキー ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
9	土	青菜しらすご飯・厚揚げのみそ炒め・みかん・豆腐のすまし汁	・サンドクラッカー	・せんべい
11	月	麦ご飯・野菜入り納豆・ちくわとじゃが芋の煮物・みかん・大根のみそ汁	◎きなこサンド ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
12	火	パン・魚フライタルタルソース・コールスロー・オレンジ・クラムチャウダー	・おととと ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳
13	水	卵チャーハン・ギョーザのあんがらめ・バナナ・ポトフ風スープ	・チーズあられ ・ミルク	・ウエハース ・牛乳
14	木	パン・ワンタンスープ・ポテトのごま和え・青菜とソーセージのソテー・みかん	◎焼きうどん	・白せんべい ・ミルク
15	金	すみれ寿司・鶏のから揚げ・マカロニサラダ・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	◎トッピングゼリー	・ポーロ ・ミルク
16	土	みそ煮込みうどん・コロコロサラダ・みかん	・ミニマドレーヌ	・ビスケット
18	月	パン・大根のハヤシシチュー・チーズ入り野菜サラダ・バナナ	◎マカロニグラタン	・せんべい ・ミルク
19	火	昆布ご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・オレンジ・キャベツのみそ汁	◎かぼちゃケーキ ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
20	水	麦ご飯・サバのみそ煮・青菜のおかか和え・みかん・けんちん汁	・サッポロポテト ・ココアミルク	・クラッカー ・ミルク
21	木	豆とひじきのご飯・かぼちゃのそぼろ煮・白菜ののり和え・りんご・冬野菜のみそ汁	・せんべい ・ミルク	・ウエハース ・牛乳
22	金	ウインナーカレーライス・和風サラダ・オレンジ	◎プリンアラモード	・ポーロ ・牛乳
23	土	鶏そぼろごはん・野菜たっぷりサラダ・みかん・里芋のみそ汁	・ミニドーナツ	・せんべい
25	月	パン・ピザバーグ・フライドポテト・ブロッコリーサラダ・オレンジ・コーンポタージュ	◎クリスマスケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
26	火	大根とじゃごご飯・五目卵焼き・三色和え・みかん・焼き麩のみそ汁	◎もちもちチーズポンデ ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
27	水	えび天ご飯・筑前煮・バナナ・そうめん汁	・ごまビス ・牛乳	・ウエハース ・牛乳
28	木	パン・カレーうどん・シューマイ・白和え・みかん	◎和風ツナマヨおにぎり	・ポーロ ・牛乳



温かい食事で免疫力をつけましょう

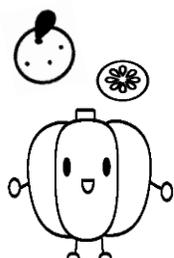
いよいよ冬本番！気温も低くなり、空気が乾燥してきました。風邪は予防が大切です。ウィルスに負けないよう、手洗い、うがい、睡眠。そして、バランスの良い食事でも風邪に負けない体を作りましょう。体温が下がると免疫力も低下し、感染症にもかかりやすくなると言われています。体を内側から温めるのは、旬の食材たっぷりの温かい食事です。

ほうれん草をはじめ、小松菜や春菊、水菜などは、どれも冬が旬の野菜です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出回ります。特に冬のほうれん草のビタミンCは、同年の約1.7倍、夏の3倍含まれています。旬の食材を積極的に食べましょう。



12/22は冬至です

冬至とは、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、風邪をひきにくいと言われています。また、「運盛り」といって終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がいいとも言われています。主な運盛り食材は、蓮根(れんこん)、南京(なんきん/かぼちゃのこと)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんてん)、そしてうどん(うどん)です。この7つの食べ物には、風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や、炭水化物、食物繊維なども多く含まれます。



又ル又ル食品

又ル又ル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。



12月18日の大根のハヤシシチューは、年中さんが育てた大根で作る予定です。大事に育てた大根は、きっと美味しいでしょうね。



0歳児：12/22のカレーは、豚肉と野菜の煮物、12/28のカレーうどんは、あんかけうどんに変更します。
0,1歳児：12/13のギョーザは、シューマイに変更します。
未満児：12/7のスコーンは、チョコチップがはいりません。