

# 12月の献立

## 〈目標〉食べたいもの、好きなものが増やせる子ども

2 (月) 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ わかめの味噌汁 フルーツ	3 (火) たらの葱ソース キャベツの マヨ和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	4 (水) バーガーサンド ヘルシーサラダ コンソメスープ フルーツ	5 (木) 焼き肉 茹で野菜 なめこの味噌汁 フルーツ	6 (金) 鯖の香味焼き おひたし 切干大根の煮物 えのきの味噌汁 フルーツ	7 (土) 親子煮 青菜のごま和え 油揚げの味噌汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 おにぎりせん	<おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	<おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	<おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	<おやつ> ミルクココア hippie ターン	<おやつ> 牛乳 きどりっこ
9 (月) キーマカレー サラササラダ フルーツ	10 (火) かじまぐろの 唐揚げ 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ	11 (水) うどん 野菜のかきあげ フルーツ	12 (木) 豆腐 ハンバーグ わかめサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	13 (金) サーモン コーンマヨ焼き 干草和え 豆腐の味噌汁 ヨーグルト (いちごソース)	14 (土) 豚肉と野菜のソテー ブロッコリーの おおか和え なめこの味噌汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 雪の宿	<おやつ> 牛乳 源氏パイ	<おやつ> 牛乳 お野菜せん	<おやつ> 牛乳 二色どらやき	<おやつ> 牛乳 揚一番	<おやつ> 牛乳 たべっこどうぶつ
16 (月) 麻婆豆腐 華風和え 卵スープ フルーツ	17 (火) 鯖の味噌煮 おひたし 油揚げの味噌汁 フルーツ	18 (水) みそたんぽ 白菜の ツナコーン和え 豚汁 フルーツ	19 (木) おにぎり day さつまいも コロケ 和風サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	20 (金) かじまぐろの チーズピカタ にんじんシリシリ えのきの味噌汁 フルーツ	21 (土) 鶏肉のピザ焼き パンキンサラダ わかめの味噌汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 かあさんケツ	<おやつ> 牛乳 玄米小丸	<おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット	<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	<おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	<おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)
23 (月) チキンシチュー コーンスローサラダ フルーツ	24 (火) 白身魚の オープン焼き 青菜のベーコン和え なめこの味噌汁 フルーツ	25 (水) クリスマス誕生会 クリスマス ランチ プリン・アラ・モード	26 (木) 豆腐の ふんわり揚げ グリーンサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	27 (金) サーモンの 味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し じゃが芋の味噌汁 フルーツ	28 (土) つくねの照り焼き ポトクサラダ もやしの味噌汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	<おやつ> 牛乳 まがりせん	<おやつ> お茶 牛乳	<おやつ> 牛乳 星たべよ	<おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ	<おやつ> 牛乳 ばりんこ



### クリスマスの伝統

クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の祭日です。アメリカやヨーロッパではクリスマスのごちそうに七面鳥の丸焼きが定着していますが、七面鳥は縁起物として結婚式など祝いの席でも用いられています。また、寒い冬の無病息災を願い、生姜入りのクッキー・ジンジャーブレッドをツリーに飾る習慣もあります。

「いただきます、ごちそうさま」より

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。  
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。  
★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。  
(🍳)のマークは、卵を除去します。  
(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)  
(🌾)のマークは、小麦を除去します。  
(おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)  
※12/31、1/2・3のメニューについては、保育を希望されたご家庭に直接お知らせします。

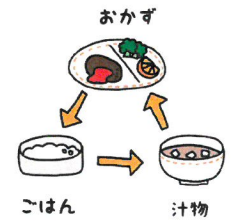
# 給食だより

北風が冷たくなり、色づいた葉も寒そうに揺れながら散りはじめ、初雪も観測されました。もうすぐ本格的な冬がやってきます。今年も残すところあと1ヶ月です。朝晩の冷え込みや空気の乾燥などにより、風邪をひきやすくなります。手洗い・うがいをしっかりとし風邪やインフルエンザにかからないようにしましょう。

## 和食の作法

### 食べ進めるときの注意

和食は、ごはん、汁物、主菜、副菜とお皿が並んでいるので、おかずを一口食べたらごはんを食べて、またほかのおかずを食べたらごはんを食べるというように、まんべんなく食べ進めることができるようになっています。食べ物を口の中で混ぜ合わせる「口中調味」によって繊細な味わいを楽しめるのは、日本の食事スタイルならではです。ひとつのお皿だけを食べて進めるばかり食べは口中調味ができないうえ、何かがあまってしまうということもあります。どのお皿もバランスよく食べ進めることを心がけましょう。



「いただきます、ごちそうさま」より



## 美味しいお顔コーナー ☆さくら組スイートポテト作り☆

さくら組さんが収穫したさつまいもで、今年もスイートポテトを作りました！ふかしたさつまいもをつぶして、バターと砂糖と生クリームをまぜてアルミカップにいれます。みんなとても上手にできていましたね。おいしそうに焼けたスイートポテト、お味は怎么样かな？ホームページにも詳しく載っているので、ぜひ見てください☆



まぜるの楽しい～！

(真剣です・・・)

いただきます☆

おいしい～！！

## 冬至にすること

12月22日は冬至です。この日にかぼちゃを食べると冬に風邪をひかないと伝えられています。保存の効くかぼちゃは、冬のあいだの貴重な栄養源だったことから、江戸時代頃から根付いた風習と言われています。かぼちゃとあずきを煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が体をあたためて風邪を予防します。

## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を！

3色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質(体をつくる) ⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質(エネルギーになる) ⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル、ビタミン(体の調子を整える) ⇒野菜、果物、きのこ類など 「食育まるわかりサポート」より

