

12月の献立

給食だより

〈目標〉 食べたいもの、好きなものが増やせる子ども

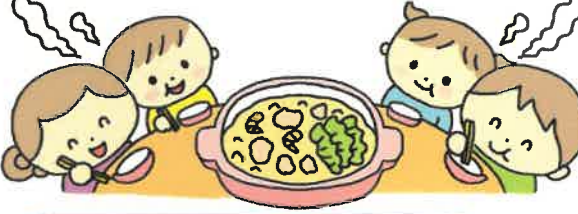
 <p>1 (火) かじまぐろの ピカタ おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>2 (水) うどん やさいかき揚げ ほうれん草の コーンあえ フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ (いちご)</p>	<p>3 (木) 鶏肉のごまみそ焼き だいこんサラダ じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿</p>	<p>4 (金) さばの香味焼き にんじんとツナの シリシリ はくさいのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>5 (土) 豚肉のしょうが焼き ごまあえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん</p>
<p>7 (月) ハヤシライス イタリアンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 こざかなせんべい</p>	<p>8 (火) 白身魚の 野菜あんかけ 干草あえ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>9 (水) ピラフ フレンチサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 かあさんケット</p>	<p>10 (木) 豆腐ハンバーグ おひたし えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>11 (金) たら みそマネズ 焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>
<p>14 (月) ポークカレー 白菜とりんごの サラダ ヨーグルト <おやつ> 牛乳 ばかうけ (ごま)</p>	<p>15 (火) サーモンの ムニエル グリーンサラダ 玉ねぎのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>16 (水) みそたんぼ とんぶり入り おひたし 納豆汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア 源氏パイ</p>	<p>17 (木) おにぎり day 鶏肉と大豆の揚げ煮 ゆでやさい はくさいのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 しまじろうビスケット</p>	<p>18 (金) ほっけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>
<p>21 (月) 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸</p>	<p>22 (火) さばのみそ煮 ほうれん草の ベーコンあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>23 (水) クリスマス誕生会 クリスマス ランチ <おやつ> お茶 トライフルケーキ</p>	<p>24 (木) 鶏肉の はちみつ醤油揚げ コールスローサラダ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (青のり)</p>	<p>25 (金) サーモンの コーンマヨ焼き おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>
<p>28 (月) 豚肉の煮込み ツナあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>29 (火) たらオープン焼き ブロッコリーの おかかあえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>30 (水) 親子丼 おひたし もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレー</p>	<p>クリスマスの伝統</p>  <p>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番ですが、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。</p>	
<p>★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 (🍳)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。</p>				<p>1/4 (月) すき焼き風煮 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ</p>

なんとなく慌ただしい12月。12月は食生活や生活リズムが乱れやすくなります。風邪の予防には、手洗い・うがいも大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で、何かと忙しい年末を乗り切り、新しい年を穏やかに迎えたいですね。

体をあたためて風邪予防!


風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン。ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー
鍋、おでん、うどん、雑炊、おじゃ、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品
ねぎ、にら、玉ねぎ、生姜、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、人参、大根など



冬至にかぼちゃとあずき


12月21日の冬至には、かぼちゃやあずきを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは、保存性や栄養価が高いので、この時期に食べれば風邪などの予防が期待できます。また、あずきには厄除けの意味があり、この二つを一緒に調理した「いとこ煮」を食べる地域もあります。



11月のお誕生会ケーキは、「スイートポテトパイ」でした



好き嫌いせず何でも食べられる子になってほしいな...



こどもが好き嫌いをして食べないと「一生懸命作ったのに…」と悲しくなりますよね。必要な栄養が足りているのかも心配です。好き嫌い克服のために、毎日の食事を見直してみましょう。

● 嫌いなものでもお皿に出す!
こどもが用意した食事を食べなかったり、食べ残したりだと“どうせ食べないから”とお皿に乗せないなんてことになってしまいがち。でも、食事に出すことすらしなければ、食べられるようになるチャンスもなくなります。食べなくても、**食べられるようになる機会**をなくさないようにお皿には出してあげましょう。

● 食べやすくなる一工夫を...
こどもの味覚は、とても敏感で大人よりも苦みや酸味を強く感じるそうです。それから、舌触りや見た目も重要。同じ食材でも調理方法や切った切り方で、食べられるようになることがあります。例えば、ほうれん草は、柔らかい葉っぱの部分だけ食べることから始めるとか(給食では、みまん児組のほうれん草のおひたしを、先生方からのアドバイスにより、葉先だけにしています)、カラフルな野菜を星形にカットしてみるとか、いつもよりちょっと柔らかくゆでてみるとか、少しの工夫で食べてくれるようになるかもしれません。

● 食事=楽しい♡
食事の時間は、家族で同じものを食べ、「きれいな色だね」「いい匂いだね」「おいしそうだね」「おいしいよ」「パパもママも大好きなんだよ」と、こどもが興味を持ってくれるような声かけをしながら、楽しい雰囲気を作ってあげましょう。楽しい気分で食事をすることで、苦手な食材もおいしく感じるようになります。

