

12月の献立

〈目標〉寒さに負けない丈夫な体をつくろう

	<p>1 (水) ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ビスコ (いちご)</p>	<p>2 (木) 鶏のから揚げ やさいのマヨあえ だいこんのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 星たべよ</p>	<p>3 (金) たらの オープン焼き かぶのサラダ じゃがいものみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>4 (土) 豚肉のしょうが焼き ツナあえ えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ミレービスケット</p>
<p>6 (月) チキンシチュー ゆでやさい フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>	<p>7 (火) かじきまぐろの 竜田揚げ 干草あえ もやしのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>8 (水) サンドウィッチ タンドリーチキン イタリアンサラダ わかめのみそ汁 コンソメスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 玄米小丸</p>	<p>9 (木) 豆腐ハンバーグ だいこんサラダ わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 コーンポタージュせん</p>	<p>10 (金) サーモンのムニエル ホットサラダ はくさいのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>
<p>13 (月) つくねの照り焼き ほうれん草の コーンあえ キャベツのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 雪の宿</p>	<p>14 (火) 白身魚フライ おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット</p>	<p>15 (水) やきそば ナムル わかめスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>16 (木) おにぎり day 肉じゃが おかかあえ えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>17 (金) さばの香味焼き にんじんシリシリ あおなのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>
<p>20 (月) ポークカレー イタリアンサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 手作りケーキ</p>	<p>21 (火) サーモンの 照り焼き 和風サラダ はくさいのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>22 (水) クリスマス誕生会 クリスマス ランチ</p> <p><おやつ> お茶 プチケーキ</p>	<p>23 (木) 焼き肉 かみかみあえ わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ビスコ</p>	<p>24 (金) かじきまぐろの ピカタ おひたし なめこのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>
<p>27 (月) ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト</p> <p><おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット</p>	<p>28 (火) さばのさっぱり煮 ごまあえ だいこんのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>29 (水) 豚丼 キャベツのあえもの 油揚げのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>	<p>30 (木) 鶏肉のごまみそ焼き ゆでやさい えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 星たべよ</p>	<p>冬至 冬至は、1年のなかでいちばん夜の時間が短く、夜の時間が長い日です。昔の人々は生命の終わる時期だと考えていたそうです。その厄を払うために冬至にかぼちゃを食べてから、冬至風呂(柚子湯)に入って体を温め、無病息災を祈っていました。今年は、22日(水)が冬至です。</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) (🦀)のマークは甲殻類を除去します。</p> <p>※12/31、1/3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。</p>				

給食だより

あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。師走と言われ何かと慌ただしい12月は、生活サイクルが乱れがちになります。ふだんから子どもの生活サイクルは、大人に左右されることが多いので、気をつけないと子どもが体調を崩す原因になってしまいます。楽しいイベントも多い時期ですが、早寝・早起きはもちろん、食事もいつも同じ時間に取りるように心がけましょう。みんな元気に、新しい年を迎えられますように◎

今がおいしい!

たらとみかん

寒い冬が旬のたらは、脂肪が少なくヘルシーな魚。給食の献立にもよく登場しています。様々な調理法でおいしく食べられますが、冬はなんといってもあったかお鍋! たっぴりの野菜や豆腐などもいっしょに煮込めば、体もあたたまり栄養バランスも最高です。



冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。みかんは、ビタミンCがそのままとれて、免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復効果のあるクエン酸も含まれています。手で皮がむけて、簡単に食べられるのもいいですね。

体を温める食材をとろう 感染症に負けない体をつくる!! 腸内環境を整える食材をとろう

体温が上がると免疫機能が高まるといわれています。土の中のできる生姜、ごぼう、人参、ねぎなどの野菜や、みそ、しょうゆなどの発酵食品、黒砂糖、海藻、などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは、体を温めるといわれています。

今季はインフルエンザが大流行すると予想されています。感染症予防には、手洗い・ワクチンなどの基本的対策と免疫力を高めることが有効です。適度な運動・十分な睡眠、そして食べ物でも免疫力をあげることができます。これからますます寒くなる季節、毎日の食事に積極的に取り入れ、免疫力を高めて、感染症に負けない身体をつくりましょう。

腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維と合わせて食べるといいでしょう。

バランス良く食べましょう

みんな大好き ポークカレー

おいしいお顔対決!!

完食!! マーボー丼

どっちがおいしいお顔しているかな? カレーかな? マーボー丼かな? 「どっちもおいしい!!」 どうやら引き分けのようです♡



家庭でできる簡単食育

配膳・かたづけをしよう!

食への関心をはぐくむ上で大切なことのひとつが、食事の準備に関わることです。その第一歩が、おはしなどを食卓に置く、できた料理を運ぶといった配膳です。(私も子どもの頃お手伝いした記憶があります。大昔ですけど...) このときに正しいお皿の並べ方も伝えていきます。できるようであれば、ごはんや汁ものをよそってもらいましょう。食べ終わったら同様に食器を運んでもらい、両手がしっかり使えるようになったら、食器洗いにもチャレンジしてみよう。自分にもできる、役にたっているんだという自信が、もっとお手伝いしてみたいという気持ちになって、自然と食事への関心も高まっていくことでしょう。年末年始のお休みの機会に始めてみましょう。

