

# 12月の献立

## 〈目標〉寒さに負けない丈夫な体をつくろう

<p><b>冬至</b></p> <p>冬至は、1年のなかでいちばん昼の時間が短く、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思っていたそうです。その厄を払うために冬至にかぼちゃを食べたから、冬至風8（柚子湯）に入って体を温め、無病息災を祈っていました。22日（木）は、かぼちゃ入りカレーです。</p>		<p>1（木） 鶏肉の マーマレード焼き おひたし だいこんのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 揚げ一番</p>	<p>2（金） たらの竜田揚げ かぶのサラダ なめこのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 カステラドーナツ</p>	<p>3（土） 豚肉の バーベキューソース ゆでやさい 豆腐のみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 グラハムビスケット</p>	
<p>5（月） 鶏肉の レモンしょうゆ揚げ 春雨サラダ キャベツのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>6（火） さばの カレー風味焼き 干草あえ もやしのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ぼかうけ（ごま）</p>	<p>7（水） ピラフ グリーンサラダ やさいスープ フルーツ &lt;おやつ&gt; ミルクココア 源氏パイ</p>	<p>8（木） みそカツ ほうれん草の コーンあえ えのきのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ぱりんこ</p>	<p>9（金） サーモンの照り焼き 和風サラダ わかめのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>10（土） 親子煮 ツナあえ じゃがいものみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ビスコ（いちご）</p>
<p>12（月） チキンシチュー ゆでやさい フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 手作りおやつ</p>	<p>13（火） ほっけの甘塩焼き 肉じゃが なめこのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ミレービスケット</p>	<p>14（水） ナポリタン イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 じゃこ気分</p>	<p>15（木）おにぎり day つくねの照り焼き おかかあえ キャベツのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ミニブッセトリオ</p>	<p>16（金） 白身魚の 野菜あんかけ だいこんサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 グラハムビスケット</p>	<p>17（土） 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ もやしのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 星たべよ（やさい）</p>
<p>19（月） すき焼き風煮 おひたし だいこんのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ポテトアップルパイ</p>	<p>20（火） サーモンの ムニエル やさいのマヨあえ えのきのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 雪の宿（黒糖ミルク）</p>	<p>21（水） クリスマス誕生会 クリスマス ランチ &lt;おやつ&gt; お茶 プリンアラモード</p>	<p>22（木） かぼちゃ入り ポークカレー コールスローサラダ フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>23（金） たらの みそマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ビスコ（いちご）</p>	<p>24（土） 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの コーンあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ミニブッセトリオ</p>
<p>26（月） ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト &lt;おやつ&gt; 牛乳 おにぎりせんべい</p>	<p>27（火） さばのさっぱり煮 ごまあえ キャベツのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ぼかうけ（ごま）</p>	<p>28（水） マーボー丼 華風あえ わかめスープ フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>29（木） 豚肉の煮込み おひたし だいこんのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 雪の宿</p>	<p>30（金） 鶏肉のごまみそ焼き ツナあえ もやしのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 玄米小丸</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）</p>					
<p>※12/31、1/3に登園するお子さんには、直接おうちの方に献立をお知らせいたします ※(●●)のマークは鉄分が豊富な献立です</p>					
<p>1/4（水） 豚丼 おひたし わかめのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt; 牛乳 ぱりんこ</p>					

# 給食だより

12月に入っただけで、気ぜわしくなるのは大人だけでしょうか。1年の終わりとするとあれこれと片づけてしまいたくなりますが、大人が慌ただしいと、ふだんから大人に左右されがちな子どもの生活リズムも乱れがちになってしまいます。早寝・早起き・食事の時間を決めるなど、意識して生活リズムを乱さないように心がけましょう。1年間がんばった体と心をいたわることも大切です😊

## 農園の冬野菜おしかったよ！

日増しに寒くなってきて、農園の白菜と大根が食べごろになり、先生方が収穫してくれましたので、獲れたてのみずみずしい冬野菜を給食でおいしくいただきました！白菜はおひたしに、大根はみそ汁に。特に子ども達は、みそ汁が大好き♡やわらかくて、あま〜い大根のみそ汁は大好評でした。



## 冬至に「ん」のつく食べものを！

12月22日は「冬至」です。冬至に食べるかぼちゃの別名は「なんきん」と言いますが、冬至に「ん」のつく食べものを食べると幸せになると言われています。冬至の日は、なんきん・みかん・、だいこん・れんこんなど「ん」のつくものを家族で食べながら、「ん」のつく食べもの名前を出し合ってみましょう。誰がたくさん言えるかな？（“うどん”もいいかな？“あんパン”もOK!）1年で一番夜の長い日、暖かく楽しく過ごしましょう。



## 体をあたためて感染症予防

寒さは私たちの体温を奪い、免疫力や感染症への抵抗力を低下させます。ますます寒くなるこれからの季節、体をあたためる食事をして、冬の寒さに負けずに、元気に過ごしましょう！

- 身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、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、にんにく、しょうが、かぼちゃ、人参、大根など



## 旬の食材 ほうれんそう

緑黄色野菜の代表ともいえる葉もの野菜で、1年中出回っていますが、栄養と甘みが増すのは寒い冬の時期です。中でもビタミンCの量は冬が夏の3倍もあります。アクがあるので下ゆでしてから調理すると、食べやすくなります。おひたしやソテー、お鍋にもいいですね。



## 彩り豊かに・バランス良く

## 食事が楽しくなる盛りつけのコツ！



子どもが喜ぶ盛りつけは、彩りも大事です。**主食**（ごはん・パン・めん類・いも類など）、**汁**（みそ汁・スープなど）、**主菜**（肉・魚・豆・卵などを使った料理）、**副菜**（野菜・果物・海藻・きのこ類を使った料理）の4つのおさがら並びと、しぜんと彩りがよくなり栄養バランスも整います。

特に副菜は緑黄色野菜を使うと彩りのアクセントになるので、意識して取り入れるといいでしょう。星形などに型抜きするのも楽しいですね。子ども達も喜んでお手伝いしてくれます。苦手なものも食べられるようになるかも…。

