

# 12月の献立

# 給食だより


## 〈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。22日（金）は、かぼちゃ入りカレーです。</p>					
<p>4(月)</p> <p>タンダーチキン にんじんしりしり キャベツのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>5(火)</p> <p>さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 おにぎりせんべい</p>	<p>6(水)</p> <p>タコライス イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 ばかうけ（ごま）</p>	<p>7(木)</p> <p>鶏肉の ケチャップあえ ゆでやさい だいこんのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 源氏パイ</p>	<p>1(金)</p> <p>たらの寒こうじ焼き 切干大根の炒め煮 はくさいのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>2(土)</p> <p>鶏肉の マーメイド焼き やさいのみよあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 おにぎりせんべい</p>
<p>11(月)</p> <p>ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 ビスコ（いちご）</p>	<p>12(火)</p> <p>さけの照り焼き おひたし おでん フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 ホットケーキアソート</p>	<p>13(水)</p> <p>やきそば 華風あえ わかめスープ フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 雪の宿（黒糖ミルク）</p>	<p>14(木)</p> <p>ユーリンチー 春雨サラダ もやしのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 源氏パイ</p>	<p>8(金)</p> <p>サーモンの コーンマヨ焼き 干草あえ なめこのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>ミルクココア ぱりんこ（減塩）</p>	<p>9(土)</p> <p>豚肉の塩だれ焼き ツナあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 ハッピーターン</p>
<p>18(月)</p> <p>豚肉の バーベキューソースかけ おかかあえ はくさいのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 雪の宿</p>	<p>19(火)</p> <p>さばのさっぱり煮 和風サラダ だいこんのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 ホットケーキアソート</p>	<p>20(水)</p> <p>クリスマス誕生会 クリスマスランチ &lt;おやつ&gt;</p> <p>お茶 プリンアラモード</p>	<p>21(木) おにぎり day</p> <p>焼き肉 ナムル わかめのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 揚げ一番</p>	<p>22(金)</p> <p>かぼちゃ入り ポークカレー かみかみあえ フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 小魚アーモンドせんべい</p>	<p>23(土)</p> <p>鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 ぱりんこ（減塩）</p>
<p>25(月)</p> <p>鶏肉の レモンしょうゆ揚げ だいこんサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 二色どら焼き</p>	<p>26(火)</p> <p>たらの みそマヨネーズ焼き すきこんぶ炒め煮 なめこのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 おにぎりせんべい</p>	<p>27(水)</p> <p>豚丼 おひたし えのきのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 ばかうけ（ごま）</p>	<p>28(木)</p> <p>ポークチャップ ほうれん草の コーンあえ もやしのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 雪の宿</p>	<p>29(金)</p> <p>鶏肉のごまみそ焼き ツナあえ はくさいのみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 星たべよ</p>	<p>30(土)</p> <p>豚肉のしょうが焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ &lt;おやつ&gt;</p> <p>牛乳 ビスコ</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</p> <p>★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</p> <p>(🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替えます)</p> <p>(🥛)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>※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします。</p> <p>※ は3歳以上児（もも・ひまわり・さくら）ごはんはいりません。</p> <p>※1/2(火)・3(水)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</p>					

今年も残すところあとひと月。残りの日数と反比例して日増しに寒くなっていきます。今年は早い時期からインフルエンザが流行していますが、感染症にかからないようにするには、予防注射の接種はもちろんのこと、自身の免疫力を高めることも有効です。特別なものでなくても、旬の食材や手軽に手に入る食材を食べることで、免疫力を高め、体調を整えられます。何かと慌ただしい12月を元気に過ごせるように、食生活を見直してみましょ。


### 体を温める食材で免疫力 UP!!

土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょうゆなどの発酵食品、黒豆、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言われています。冬は身体が冷えやすく、体温が下がりやすくなります。体温が低下すると、免疫にかかわる腸の働きもダウンしてしまいます。体を温める食材を毎日の食事に積極的に取り入れ、体の中から温かくして、免疫力を高めていきましょう！



### えー!? バナナって免疫力にもいいの?!


1年中手に入りやすいバナナが免疫力を高め、風邪やウイルスに負けない体作りに効果的だということをご存じでしたか？バナナには腸内の善玉菌を活性化させるオリゴ糖や食物繊維などの栄養素が多く含まれており、腸内環境を整えるのに役立ちます。また、免疫細胞の一つである白血球を増やす作用や免疫活性作用が強いと言われており、さらにシュガースポット(茶色い斑点)のある熟したバナナがより作用が強く、白いスジの部分も抗酸化物質が含まれていると言われています。



### 旬の食材 白菜

寒い日は「今晚は(も?)あったかいお鍋にしましょう。」というご家庭も多いのではないのでしょうか。鍋に欠かせない白菜は、霜が降りる時季に甘みが増します。葉が詰まっているほど甘みが蓄えられているので、ずっしりと重く、外側の葉の緑が鮮やかなものを選びましょう。

白菜は色が白く淡白な味わいから「栄養がないのでは?」と思われるかもしれませんが、そんなことはありません!! 全体の95%は水分ですが、ビタミン・ミネラル類がバランスよく含まれていて、食物繊維を豊富に含み低カロリーなので、ダイエットにも効果的です。白菜の栄養を余さず摂るには、汁ごと食べる鍋やスープの他に、生の白菜を軽く塩もみして食べるサラダもおすすめです。シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。ちなみに白菜の葉にある黒い斑点はポリフェノールの一種で、腐っているわけではないので安心して食べられます。




### 子どもと一緒に 食べものクイズ!!

Q みかんのカビ予防に箱に入れるとよいのは?

① 新聞紙 ② アルミホイル ③ 炭

A 正解は① 箱の中にクシャクシャにした新聞紙を敷いてみかんを並べ、その上に同じように新聞紙を敷いてみかんを並べます。これを何層かにすると、通気性がよくなりカビが発生しにくくなります。お試しを! こたつにみかんの季節ですね。温州みかんは、ビタミンCが豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があると言われています。また果肉の袋には、便秘改善の作用があるパクチンも多く含まれています。さらに袋や白い筋には、フラボノイドの一種ヘスペジリンが含まれており、高血圧や動脈硬化を予防する効果があると言われています。



### Merry Christmas 調理室から

「ごちそうさまでした!!」給食を食べ終えたもも組のお友だちが、自分たちが使ったボールやピッチャー、トレイ、トングなどを調理室まで返しにきてくれます。調理室は奥まったところにあり、子どもたちのふだんの生活の動線上にはないので、興味しんしん、お手伝いでおにいさん・おねえさん気分といったところでしょうか、にこにこ楽しそうに、ちょっと得意気に来てくれます。

「お手伝いありがとう! 給食はおいしかった?」「うん! おいしかった!!」よかった! よかった! かわいい子どもたちの笑顔は、何よりもうれしいプレゼントです。メリークリスマス♥

