



12月 給食だよ!



令和元年11月25日発行

幼保連携型市場こども園 62-2044

今年も残すところわずかになり、寒さも本格的になってきました。12月は、クリスマス・年越しと家族で楽しく過ごせる行事が多い月でもあります。かぜに負けない元気な体をつくりましょう。

食事



運動



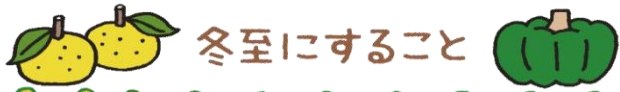
睡眠



で、風邪を予防しよう!

人間の体は、免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。予防するためには、免疫力や抵抗力をアップする生活が大切です。栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり食べて、適度な運動・十分な睡眠をとって風邪に負けない体をつくりましょう。

園では、週2回免疫力アップのためにヤクルトを飲んでいきます。

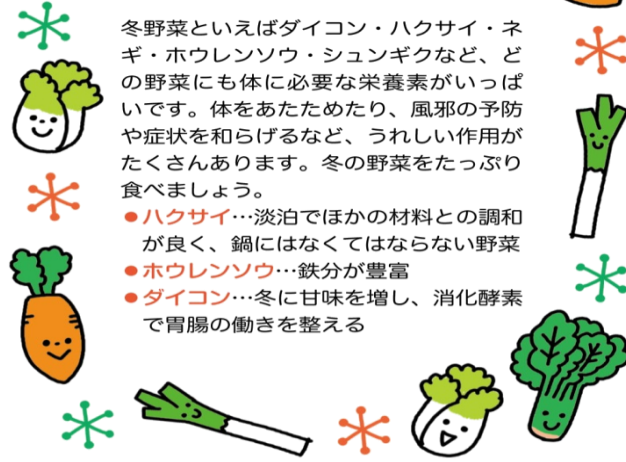


冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

【ツナおから】

- 《材料》
- ツナ …50g
 - おから …50g
 - ちくわ …25g
 - 人参 …20g
 - 干し椎茸 …5g
 - 青ねぎ …15g
 - みりん …小さじ1/2
 - 砂糖 …大さじ1/2
 - しょうゆ …小さじ1.1/2

《作り方》

- ①人参は短冊切り、ちくわは半月切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②椎茸の戻し汁に人参・椎茸・ツナ・だし・調味料をいれ煮る。
- ③味を整えたら、おから、ちくわを加え味をふくませる。
- ④青ねぎを入れる。

12月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	日					
2	月	茶道	さばのみそに・くだもの しらあえ		鯖・生姜 豆腐・ほうれん草・人参・板こんにやく・しめじ	
3	火	お話し会	ちくぜんに・くだもの ほうれんそうのおひたし		鶏肉・牛蒡・れんこん・板こんにやく・人参・大根・ちくわ・厚揚げ 干し椎茸・菊・いんげん・ほうれん草・もやし・花かつお	
4	水	体操教室	にこみハンバーグ・くだもの ブロッコリー・こふきいも	みかんケーキ	合挽ミンチ・玉ねぎ・豆腐・卵・パン粉 ブロッコリー・じゃがいも・みかん缶・ホットケーキミックス	
5	木		すぶた・くだもの ゆでたまご	ヨーグルト	豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸 パイン缶・土生姜卵・スキムミルク・いちごジャム	
6	金		ツナおから・くだもの ちんげんさいのソテー		ツナ・おから・ちくわ・人参・干し椎茸・青ねぎ チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	
7	土		ぶたじる・くだもの やさしいため・のりのつくだに		豚肉・大根・人参・さつま芋・豆腐・板こんにやく・ちくわ・青ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・色板・ベーコン	※白ご飯はいりません
8	日					
9	月		さけのしおやき・くだもの きりほしだいこんに		鮭・豚肉・切干大根・人参 たけのこ・干し椎茸・糸こんにやく・油揚げ・いんげん・ちくわ	
10	火	和太鼓	かんとうだき・くだもの ゆでたまご	わらびもち	牛肉・じゃがいも・人参・板こんにやく・厚揚げ・ちくわ・大根・卵 わらび餅粉・きなこ	
11	水		かきあげ・くだもの こまつなのおひたし		エビ・人参・玉ねぎ・ピーマン・ちくわ・かぼちゃ・さつま芋・卵 小麦粉・片栗粉・小松菜・わかめ・ちりめん・かつお	
12	木		はっぼうさい・くだもの えのきわかめのちゅうかあえ	バナナケーキ	豚肉・イカ・むきえび・人参・玉ねぎ・白菜・生しいたけ・チンゲン菜・菊 片栗粉・わかめ・コーン・えのき・ごま・ホットケーキミックス・バター・バナナ	
13	金	ミニコンサート	コーンカレー・トマト・くだもの もやしときゅうりのサラダ・チーズ		牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・マッシュルーム カレールー・福神漬・ハム・きゅうり・もやし・トマト・チーズ	
14	土		チキンライス・くだもの やさしいスープ		鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン・ケチャップ キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・ウインナー	※白ご飯はいりません
15	日					
16	月		とりのこうみやき・くだもの コロコロまめのサラダ		鶏肉・玉ねぎ ミックスビーンズ・さつまいも・ブロッコリー・チーズ・コーン	
17	火	ちやいるど すてっぶ (4.5歳児)	チンジャオロース・くだもの きのこサラダ		牛肉・人参・ピーマン・もやし・たけのこ・玉ねぎ キャベツ・人参・わかめ・えのき・しめじ・ベーコン・レモン汁	
18	水	体操教室	さかなのオーロラソースかけ・くだもの はるさめサラダ・ブロッコリー	ラスク	メルルーサー・春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム・マヨネーズ ブロッコリー・パン・バター・生クリーム・アーモンド	
19	木	誕生会	おかず付き弁当(3~5歳児) さけごはん・ミートボール・ウインナー・ ブロッコリー・くだもの(0~2歳児)	プリン	鮭・合挽ミンチ・玉ねぎ・豆腐・卵・パン粉・ウインナー ブロッコリー・プリンミックス・牛乳・みかん缶・ホイップ	※おかず付き弁当 持参(3~5歳児)
20	金	総合避難訓練 ECC	すきやきふうに・くだもの ゆでたまご・あじつけのり	非常食(米粉クッキー)	牛肉・白菜・人参・玉ねぎ・生椎茸・ごぼう・糸こんにやく 焼き麩・焼き豆腐・ねぎ・えのき・もやし・卵・味つけのり	
21	土		ハヤシライス・くだもの やさしいサラダ・ブロッコリー		牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ハヤシライスの素 キャベツ・きゅうり・コーン・わかめ・ちりめん・ごま・ブロッコリー	※白ご飯はいりません
22	日					
23	月	おひさま文庫 (5歳児)	マーボー豆腐・じゃことごまのふりかけ ちくわのしょうがに・くだもの		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜 青ねぎ・片栗粉ちくわ・生姜・ちりめん・ごま・青のり	
24	火	クリスマス会	パン・からあげ・くだもの スパゲッティ・ブロッコリー・ミニトマト	クリスマスケーキ	パン・鶏肉・片栗粉・土生姜・ブロッコリー・ミニトマト・スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参 ピーマン・しめじ・マッシュルーム・トマトケチャップ・マトビュレ・ホットケーキミックス・ホイップ	※白ご飯はいりません
25	水		だいずとひじきのいりに・くだもの こまつなのごまあえ		豚肉・大豆・ちくわ・油揚げ・人参・ひじき・いんげん・ごぼう れんこん・干し椎茸・糸こんにやく・小松菜・人参・ごま	
26	木		にくじゃが・くだもの きゅうりのすのもの	ヨーグルト	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ・いんげん きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん・スキムミルク・いちごジャム	
27	金		としこうどん・くだもの さんしよくおひたし		うどん・牛肉・油揚げ・かまぼこ・卵・青ねぎ ほうれん草・人参・もやし・ちくわ・ごま	
28	土		クリームシチュー・くだもの キャベツサラダ		鶏肉・じゃがいも・人参・白菜・しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー シチューの素・キャベツ・ハム・きゅうり・コーン・わかめ・ちりめん・ごま	※白ご飯はいりません

