



食育目標 「おいしく食べる子」「楽しく食べる子」

12月の目標  
さまざまな食材を食べてみよう



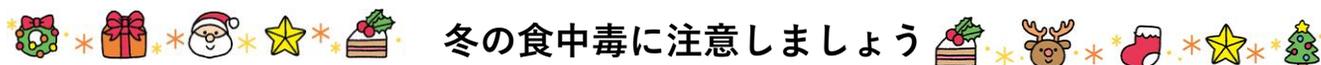
上手に体を温めよう！

冬になると寒さから体を守ろうと、暖房をつけたり服を重ね着したりと様々な方法をとりますね。実は体を温めるのに最も効果的なのが、体の中から温まる方法。飲んだり食べたりすることでも、体を温めることができるのです。食べ物を消化・吸収する際に、食べ物の栄養がエネルギーとなって内臓が活発に働くようになり、体が温まります。このように食事は栄養補給だけでなく、寒さ対策としても効果的なのです。汁物や煮込み料理など温かいものを摂り、寒い冬を乗り切りましょう。



みかんで風邪しらず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、咳を鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。



冬の食中毒に注意しましょう

寒い時季は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒(感染性胃腸炎)が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手で触った食べ物、カキなどの二枚貝を食べた場合や飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗い・うがいを心がけましょう。

12月22日は冬至です

冬至とは1年でのうちで最も太陽の出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。冬至の日に南瓜を食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。また、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めるといわれています。



★24日 ひまわり・ばら・たんぽぽ組さんとクリスマスケーキを作ります。エプロンと三角巾の用意をお願いします。

★26日 もちつき会です。ひまわりばら組さんはエプロンと三角巾の用意をお願いします。



## 12月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	月	白身魚のマヨ焼き・ほうれん草の胡麻和え・豆腐のお吸い物・バナナ	ソーセージ	★小倉蒸しパン
2	火	タンドリーチキン・チョレギサラダ・玉ねぎの味噌汁・黄桃缶	カルシウムウエハース	★かぼちゃのチョコチップクッキー
3	水	鮭のちゃんちゃん焼き・カリカリ納豆・かきたまスープ・みかん	棒チーズ	★シリアルおこし
4	木	麻婆豆腐・きゅうりの中華和え・トマト・パイン缶	バナナ	★マーラカオ
5	金	<b>チキンライス・エビフライ・カリフロサラダ・わかめのお吸い物・キウイ</b>	カルシウムせんべい	焼きプリンタルト
6	土	けんちんうどん・若菜ごはん・黄桃缶	 豆乳クッキー	ベジタブル
8	月	だし巻玉子・バンサンスー・厚揚げの味噌汁・バナナ	いりこ	★ジャがりこチーズ
9	火	グラタン・ブロッコリーのドレッシングかけ・すまし汁・みかん缶	鉄ウエハース	リッツ
10	水	さわらの西京焼き・かぼちゃのサラダ・野菜スープ・りんご	野菜ソフトせんべい	★おふラスク
11	木	酢豚・チーズ納豆・白菜のお吸い物・パイン缶	 みかん缶	★野菜クラッカー
12	金	鯖の塩焼き・人参しりしり・じゃが芋の味噌汁・バナナ	ヨーグルト	★お好み焼き
13	土	ナポリタン・ロールパン・みかん缶	ソーセージ	ココナッツサブレ
15	月	鶏の味噌炒め・わかめのさっぱりごまサラダ・ミネストローネ・キウイ	ミレービスケット	★小松菜蒸しパン
16	火	鮭のサクサク揚げ・大根の和え物・春雨のお吸い物・黄桃缶	カルシウムウエハース	★ちんすこう
17	水	ビビンバ風炒め・グリーンサラダ・きのこの味噌汁・りんご	 棒チーズ	プチボルガ
18	木	白身魚の和風ピカタ・ほうれん草の納豆和え・コンソメスープ・パイン缶	バナナ	★さつま芋スティックパイ
19	金	肉じゃが・ボイルブロッコリー・トマト・みかん	カルシウムせんべい	★ピザトースト
20	土	味噌ラーメン・チャーハン・黄桃缶	 豆乳クッキー	サッポロバーベキュー
22	月	竹輪の磯マヨ焼き・春雨サラダ・のっぺい汁・バナナ	ミレービスケット	コーンフレーク
23	火	福袋煮・キャベツの和え物・さつま芋の味噌汁・みかん缶	 いりこ	★チヂミ
24	水	唐揚げ・マカロニサラダ・レタススープ・パイン缶	鉄ウエハース	★クリスマスケーキ
25	木	白身魚のチーズ焼き・昆布納豆・けんちん汁・キウイ	 野菜ソフトせんべい	★きな粉バナナ
26	金	クリームシチュー・きゅうりのゆかり和え・トマト・りんご	カルシウムウエハース	ゼリー・せんべい
27	土	肉うどん・わかめごはん・みかん缶	棒チーズ	アンパンマンおやさいせんべい

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

**誕生会**です。

**新メニュー**です。

**クッキング**です。