



12月の目標 さまざまな食材を食べてみよう



冬野菜をたべよう！

冬野菜にはからだを温める作用があるとされています。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

からだを温める冬野菜

根菜類やいも類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜を言います。
例)ごぼう・だいこん・さつまいも・小松菜・ほうれん草(冬採れ)など



からだを温める冬野菜の特徴

- ✓ 水分含量が多く、水の比熱作用による悪影響が出にくい
- ✓ たんぱく質がエネルギーになる際に、補助的な役割を持つミネラルを豊富に含む
- ✓ 繊維質の野菜が多く、便秘解消にもつながる
- ✓ 抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富に含まれている

冬至にすること

一年で最も昼が短くなるのが冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜(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。冬至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。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、からだを温めて風邪を予防します。



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そ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。



- 23日 ひまわり・ばら・たんぼぼ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。
- 27日 もちつき会です。給食でうどんを出しますので、ご飯はいりません。

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	木	豚の生姜焼き・中華風サラダ・のっぺい汁・バナナ	ウインナーソーセージ	★玉子サンド
2	金	白身魚のタルタルソースかけ・ごまじゃこ和え・南瓜のスープ・みかん	カルシウムウエハース	★コーンフレーク
3	土	ちゃんぽん・パイン缶	魚せんべい	なげわ
5	月	鶏肉の塩麹焼き・春雨のきんぴら・冬野菜の味噌汁・黄桃缶	棒チーズ	★マーラカオ
6	火	ししゃもの胡麻焼き・きゅうりのおかか和え・コーンポタージュ・オレンジ	鉄ウエハース	★昆布おにぎり
7	水	肉じゃが・ひじき納豆・トマト・パイン缶	ヨーグルト	★きな粉バナナ
8	木	焼き魚・さつまいものサラダ・厚揚げの味噌汁・りんご	バナナ	★あんバターサンド
9	金	とぼろ丼・鮭フライ・彩りサラダ・清汁・フルーツヨーグルト	棒チーズ	ゼリー せんべい
10	土	かきたまうどん・わかめご飯・みかん缶	ウインナーソーセージ	サッポロバーベキュー
12	月	鶏肉と白菜のクリームシチュー・ブロッコリーのチーズ焼き・トマト黄桃缶	いりこ	★シリアルおこし
13	火	カレーの西京焼き・マヨナムル・もずくスープ・りんご	カルシウムウエハース	★ほうれん草団子
14	水	ハンバーグきのこあんかけ ・白菜の昆布和え・かきたま汁・みかん缶	魚せんべい	★ごまじゃこクッキー
15	木	福袋煮・ポテトサラダ・豆乳汁・パイン缶	バナナ	★小倉蒸しパン
16	金	白身魚のチーズ焼き・梅納豆・野菜スープ・キウイ	ヨーグルト	プチボルガ
17	土	味噌ラーメン・チャーハン・黄桃缶	鉄ウエハース	おにぎりせんべい
19	月	ふくさ玉子・ひじきと大豆の炒め煮・すり身の味噌汁・オレンジ	棒チーズ	★スノーボール
20	火	鮭のじゃがバター焼き ・ほうれん草の胡麻和え・かぶのスープ・パイン缶	いりこ	★アップルパイ
21	水	八宝菜・じゃこ納豆・トマト・バナナ	カルシウムせんべい	★かしわおにぎり
22	木	竹輪の磯マヨ焼き・ 南瓜とがんもの含め煮 ・油揚げと豆腐の味噌汁・黄桃缶	ウインナーソーセージ	★ババロア
23	金	鶏肉のから揚げ・ごぼうサラダ・ポタージュスープ・みかん	ヨーグルト	★クリスマスケーキ
24	土	肉うどん・おかかご飯・パイン缶	鉄ウエハース	アンパンマンせんべい
26	月	カレーの二色揚げ・ブロッコリーのドレッシング和え・里芋の味噌汁・黄桃缶	いりこ	★南瓜あべかわ
27	火	◎以上児クラス:煮込みうどん・きな粉餅・しょうゆ餅・みかん ◎未満児クラス:煮込みうどん・たぬきご飯・みかん	魚せんべい	★おふラスク
28	水	手まりしゅうまい・わかめ納豆・中華スープ・パイン缶	棒チーズ	★リッツサンド

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、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。
★は手作りおやつです。**クッキング**です。