



令和5年

# 12月 きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

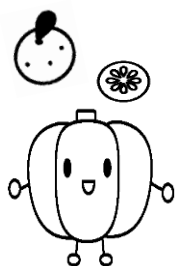
| 日  | 曜 | 給食 (11:30~)                              | おやつ (2:30~)            | 未満児午前おやつ (9:30~) |
|----|---|--|------------------------|------------------|
| 1  | 金 | パン・スパゲッティーのそぼろあんかけ・大コーンサラダ・バナナ・コーン卵スープ   | ・さやえんどうスナック<br>・いちごミルク | ・白せんべい<br>・牛乳    |
| 2  | 土 | あんかけうどん・ツナサラダ・みかん                        | ・パウムクーヘン               | ・ビスケット           |
| 4  | 月 | 麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・りんご・オニオンスープ             | ◎ソーセージドッグ<br>・牛乳       | ・せんべい<br>・ミルク    |
| 5  | 火 | 枝豆と塩昆布のご飯・ちくわのかき揚げ・お浸し・バナナ・吉野汁           | ◎ふかし芋<br>・牛乳           | ・ウエハース<br>・牛乳    |
| 6  | 水 | パン・肉団子みそスープ・ポパイサラダ・みかん                   | ◎たぬきおにぎり               | ・クラッカー<br>・ミルク   |
| 7  | 木 | わかめご飯・ささみフライみかんソース・千キャベツ・オレンジ・卵入りみそ汁     | ◎スコーン<br>・牛乳           | ・ポーロ<br>・牛乳      |
| 8  | 金 | ふりかけご飯・じゃが芋ウインナー天・和風サラダ・バナナ・玉ねぎのみそ汁      | ・クッキー<br>・ミルク          | ・白せんべい<br>・牛乳    |
| 9  | 土 | 青菜しらすご飯・厚揚げのみそ炒め・みかん・豆腐のすまし汁             | ・サンドクラッカー              | ・せんべい            |
| 11 | 月 | 麦ご飯・野菜入り納豆・ちくわとじゃが芋の煮物・みかん・大根のみそ汁        | ◎きなこサンド<br>・牛乳         | ・クラッカー<br>・牛乳    |
| 12 | 火 | パン・魚フライタルタルソース・コールスロー・オレンジ・クラムチャウダー      | ・おととと<br>・いちごミルク       | ・ビスコ<br>・牛乳      |
| 13 | 水 | 卵チャーハン・ギョーザのあんがらめ・バナナ・ポトフ風スープ            | ・チーズあられ<br>・ミルク        | ・ウエハース<br>・牛乳    |
| 14 | 木 | パン・ワンタンスープ・ポテトのごま和え・青菜とソーセージのソテー・みかん     | ◎焼きうどん                 | ・白せんべい<br>・ミルク   |
| 15 | 金 | すみれ寿司・鶏のから揚げ・マカロニサラダ・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁     | ◎トッピングゼリー              | ・ポーロ<br>・ミルク     |
| 16 | 土 | みそ煮込みうどん・コロコロサラダ・みかん                     | ・ミニマドレーヌ               | ・ビスケット           |
| 18 | 月 | パン・大根のハヤシシチュー・チーズ入り野菜サラダ・バナナ             | ◎マカロニグラタン              | ・せんべい<br>・ミルク    |
| 19 | 火 | 昆布ご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・オレンジ・キャベツのみそ汁       | ◎かぼちゃケーキ<br>・牛乳        | ・白せんべい<br>・牛乳    |
| 20 | 水 | 麦ご飯・サバのみそ煮・青菜のおかか和え・みかん・けんちん汁            | ・サッポロポテト<br>・ココアミルク    | ・クラッカー<br>・ミルク   |
| 21 | 木 | 豆とひじきのご飯・かぼちゃのそぼろ煮・白菜ののり和え・りんご・冬野菜のみそ汁   | ・せんべい<br>・ミルク          | ・ウエハース<br>・牛乳    |
| 22 | 金 | ウインナーカレーライス・和風サラダ・オレンジ                   | ◎プリンアラモード              | ・ポーロ<br>・牛乳      |
| 23 | 土 | 鶏そぼろごはん・野菜たっぷりサラダ・みかん・里芋のみそ汁             | ・ミニドーナツ                | ・せんべい            |
| 25 | 月 | パン・ピザバーグ・フライドポテト・ブロッコリーサラダ・オレンジ・コーンポタージュ | ◎クリスマスケーキ<br>・牛乳       | ・クラッカー<br>・ミルク   |
| 26 | 火 | 大根とじゃごご飯・五目卵焼き・三色和え・みかん・焼き麩のみそ汁          | ◎もちもちチーズポンデ<br>・牛乳     | ・ビスコ<br>・牛乳      |
| 27 | 水 | えび天ご飯・筑前煮・バナナ・そうめん汁                      | ・ごまビス<br>・牛乳           | ・ウエハース<br>・牛乳    |
| 28 | 木 | パン・カレーうどん・シューマイ・白和え・みかん                  | ◎和風ツナマヨおにぎり            | ・ポーロ<br>・牛乳      |



## 温かい食事で免疫力をつけましょう

いよいよ冬本番！気温も低くなり、空気が乾燥してきました。風邪は予防が大切です。ウィルスに負けないよう、手洗い、うがい、睡眠。そして、バランスの良い食事でも風邪に負けない体を作りましょう。体温が下がると免疫力も低下し、感染症にもかかりやすくなると言われています。体を内側から温めるのは、旬の食材たっぷりの温かい食事です。

ほうれん草をはじめ、小松菜や春菊、水菜などは、どれも冬が旬の野菜です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出回ります。特に冬のほうれん草のビタミンCは、同年の約1.7倍、夏の3倍含まれています。旬の食材を積極的に食べましょう。



## 12/22は冬至です

冬至とは、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、風邪をひきにくいと言われています。また、「運盛り」といって終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がいいとも言われています。主な運盛り食材は、蓮根(れんこん)、南京(なんきん/かぼちゃのこと)、人参(にんじん)、銀杏(ぎんなん)、金柑(きんかん)、寒天(かんてん)、そしてうどん(うどん)です。この7つの食べ物には、風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や、炭水化物、食物繊維なども多く含まれます。



## 又ル又ル食品

又ル又ル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。



12月18日の大根のハヤシシチューは、年中さんが育てた大根で作る予定です。大事に育てた大根は、きっと美味しいでしょうね。



**0歳児**：12/22のカレーは、豚肉と野菜の煮物、12/28のカレーうどんは、あんかけうどんに変更します。  
**0,1歳児**：12/13のギョーザは、シューマイに変更します。  
**未満児**：12/7のスコーンは、チョコチップがはいりません。