



令和6年

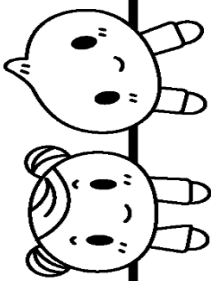
# 12月 きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

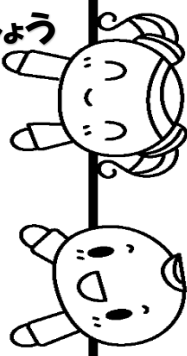
日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
2	月	パン・肉団子みそスープ・ポパイサラダ・みかん	◎和風ツナマヨおにぎり	・せんべい ・ミルク
3	火	パン・スパゲッティのそぼろあんかけ・大コーンサラダ・バナナ・白菜スープ	・さやえんどうスナック ・いちごミルク	・ビスケット ・牛乳
4	水	大根とじゃこご飯・五目卵焼き・三色和え・みかん・焼き麩のみそ汁	◎ぼりぼりかりんとう ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
5	木	さつま芋ご飯・ささみフライマトソース・千キャベツ・オレンジ・卵入りみそ汁	◎スコーン ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
6	金	ふりかけご飯・じゃが芋ウインナー天・グリーンサラダ・バナナ・玉ねぎのみそ汁	・クッキー ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
7	土	鶏そぼろごはん・野菜たっぷりサラダ・里芋のみそ汁	・えびせん	・せんべい
9	月	麦ご飯・野菜入り納豆・じゃが芋とちくわの煮物・みかん・大根のみそ汁	◎スノーポールクッキー ・牛乳	・せんべい ・ミルク
10	火	パン・豆腐ときのこのミートグラタン・ブロッコリーとツナのサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	・おっとと ・いちごミルク	・ビスケット ・牛乳
11	水	卵チャーハン・小籠包・バナナ・中華風スープ	◎のり塩ポテト ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
12	木	パン・あんかけうどん・シューマイ・白和え・りんご	・せんべい ・ココアミルク	・白せんべい ・ミルク
13	金	ロールサンド・エビフライ・マカロニサラダ・オレンジ・コーンポタージュ	◎トッピングゼリー	・ビスコ ・牛乳
14	土	みそ煮込みうどん・コロコロサラダ・ギョーザ	・ポテトチップス	・ビスケット
16	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	◎ミニウインナードッグ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
17	火	ご飯・ちくわのかき揚げ・お浸し・バナナ・豚汁	・チーズあられ ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
18	水	パン・大根のハヤシチュー・チーズ入り野菜サラダ・みかん	◎きなこサンド ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
19	木	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	◎パンキンチーズケーキ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
20	金	菜めし・かぼちゃのそぼろ煮・白菜ののり和え・みかん・冬野菜のみそ汁	・サッポロポテト ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
21	土	しらすわかめご飯・厚揚げのみそ炒め・焼き麩のすまし汁	・さやえんどうスナック	・せんべい
23	月	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	・ごまビス ・いちごミルク	・せんべい ・ミルク
24	火	ウインナーカレーライス・和風サラダ・バナナ	◎サンタプリン	・ビスケット ・牛乳
25	水	パン・チーズハンバーグ・フライドポテト・ブロッコリーサラダ・オレンジ・ポタージュスープ	◎クリスマスケーキ	・ポーロ ・牛乳
26	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	◎小倉ケーキ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
27	金	えび天ご飯・筑前煮・バナナ・そうめん汁	・ごまビス ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
28	土	パン・焼きそば・ツナサラダ・豆腐のみそ汁	・サッポロポテト	・ビスケット

## 家族で食事を楽しむ機会を作しましょう



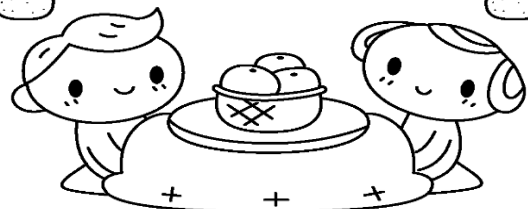
年末年始は、クリスマスやお正月などで、家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。

食事中は、なるべくテレビを消し、食事に集中できる環境づくりもおすすめです。親子での会話を楽しみながらとる食事もよいものです。ぜひ楽しい食事の時間を設けてあげてくださいね。



## 今がおいしい! みかん

冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。みかんの仲間は、世界でおおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。みかんは、ビタミンCがそのまま摂れて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると栄養を無駄なく摂ることができます。



12月18日の大根のハヤシチューは、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。

## 冬至をむかえます

1年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月21日です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんぎん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。かぼちゃと小豆を煮た「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、体をあたためて風邪を予防します。

未満児：12/5のスコーンは、チョコチップがはいりません。