

12月

きゅうしょくだより

《めかみね保育園》

今年も残すところ、後一か月となりました。何かとあわただしい時期です。

寒気も増して風邪やインフルエンザの流行する季節となりますので

体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてく

れる、きのこなどを食べて風邪を予防しましょう。



テーマ 「寒さに負けない体」



冬に負けない体を作ろう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含む人参やトマト・キャベツ・りんご・みかんなどの野菜と果物を十分に摂ることが肝心です。ビタミンCは水に溶けやすいので、スープや鍋がおすすです。他には、海藻や納豆も鼻やのどの粘膜を強くして風邪予防はもちろん、肌をつやつやにする効果もあります。元気な体で冬を乗り切りましょう。



体を温める冬の食材

体を中から温めるには、食事が一番です！！冬に旬を迎える食材は、栄養たっぷりで体を温めてくれます。

カリフラワー
花を食べる野菜です。ゆでてサラダやシチューに。

ほうれんそう
カロチン、鉄、ビタミンCなど、栄養がたくさん。和え物・汁物・炒め物に。

大根
味噌汁や煮物(おでんなど)、生でサラダやごま酢和えに。

ねぎ
鍋やお汁に。

白菜
霜にあたってからの白菜は柔らかくて甘くて、おいしくなります。スープやおひたしに。

れんこん
筑前煮・お煮しめ・甘酢で。

小松菜
おひたし・ごま和え・卵とじ煮などに。

ブロッコリー
おかかと和えておひたしに・サラダ・チーズ焼きに。
※かぶ・大根は、葉も栄養満点!

12月のこんだて

| 日 | 曜 | 献立名 | つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ | 3時のおやつ | 行事 |
|----|---|---------------------------------|----------------------|-----------------|---------------|
| 2 | 月 | 呉汁 もやしのピーナツ和え・くだもの | 牛乳 チーズ | 牛乳 ちんすこう | |
| 3 | 火 | 親子煮 野菜のカレードレッシング和え | 牛乳 いりこ・レーズン | 牛乳 アーモンドトースト | |
| 4 | 水 | 鶏肉のラタトゥイユソース おからサラダ・くだもの | 牛乳 ビスケット | 牛乳 石垣まんじゅう | |
| 5 | 木 | 魚のポテト焼き 大豆の五目煮 | 牛乳 かぼちゃポーロ | 牛乳 シリアルおこし | |
| 6 | 金 | 栄養揚げ・ゆかり和え なめこ汁 | 牛乳 りんご | 牛乳 チーズ蒸しパン | |
| 7 | 土 | 肉うどん くだもの | 牛乳 おやつカステラ | 牛乳 マーブルパン | |
| 9 | 月 | 白菜と肉団子のスープ ごまネーズサラダ | 牛乳 かんぱん | 牛乳 芋ドーナツ | |
| 10 | 火 | カレーライス マカロニサラダ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 せんべい | |
| 11 | 水 | 焼き魚 チャプチェ・くだもの | 牛乳 ビスケット | 牛乳 おかずマフィン | 避難訓練 |
| 12 | 木 | おもち 豚汁 | 牛乳 パン | 牛乳 きらず揚げ | |
| 13 | 金 | ユーリンチー 中華風コーンかき玉汁 | 牛乳 昆布 | 牛乳 もちもちチーズパン | |
| 14 | 土 | ミートソーススパゲティ くだもの | 牛乳 玄米フレーク | 牛乳 塩パン | |
| 16 | 月 | のっぺい汁 ひじきとチーズのサラダ | 牛乳 ビスコ | 牛乳 ロッククッキー | |
| 17 | 火 | 魚のソースやき お豆のスープ | 牛乳 りんご | 牛乳 おからマフィン | |
| 18 | 水 | 照り焼きハンバーグ カミカミサラダ・くだもの | 牛乳 ひじきクッキー | 牛乳 バセリクラッカー | |
| 19 | 木 | 肉じゃが 棒棒鶏サラダ | 牛乳 いりこ・レーズン | 牛乳 白玉団子の小倉和え | |
| 20 | 金 | 魚のクリームソース 切干大根のさっぱり煮 | 牛乳 フランスパン | 牛乳 ポテトスティック | |
| 21 | 土 | もやしラーメン くだもの | 牛乳 ぼんせん | 牛乳 カステラ | |
| 23 | 月 | 石狩汁 ひじきの煮物・くだもの | 牛乳 クラッカー | 牛乳 スイートポテト | |
| 24 | 火 | 筑前煮 わかめの酢の物 | 牛乳 チーズ | 牛乳 ピザトースト | |
| 25 | 水 | クリスピーチキン・ポテトサラダ マカロニスープ・くだもの | 牛乳 ぼんせん | 牛乳 ケーキ | 誕生会 クリスマス会 |
| 26 | 木 | 鮭のマヨネーズ和え けんちん汁 | 牛乳 カルシウムウエハース | 牛乳 手作りプリン | |
| 27 | 金 | れんこんハンバーグ 野菜チャウダー | 牛乳 バナナ | 牛乳 ねじりん棒 | 交通訓練 |
| 28 | 土 | パン オレンジジュース | 牛乳 マンナ | 牛乳 おとうふドーナツ | |