

給食だより

R6年12月号

12月のこんだて

《給食目標》

- ・みんなで楽しく食べましょう
- ・食事のマナーを身につけ、正しい姿勢で食べましょう



日に日に寒さも厳しくなり、今年も残すところあと1ヶ月です。寒さや空気が乾燥し、風邪をひきやすくなる季節ですね。十分な睡眠、バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けず、元気に過ごして新しい年を迎えましょう。

体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなど体を

温める働きのある食材をとり入れるといいでしょう。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（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。この日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。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



風邪に負けない体づくりを

風邪やインフルエンザが流行するシーズンです。うがい・手洗いをしっかりおこないましょう。またバランスのよい食事をとり、適度に体を動かすことも大切です。しっかり予防・対策し、風邪に負けない体をつくりましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

日	曜	献立名
2	月	ササミのパン粉焼き かぶのそぼろ煮 五目スープ 手作りゼリー
3	火	赤魚の甘みそ焼き カリフラワーのおかか和え さつま汁 プリン
4	水	春巻き ナムル 中華コーンスープ りんご
5	木	三色丼 和風サラダ 大根のみそ汁 手作りゼリー
6	金	チキンチャップ マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト
7	土	五目うどん バナナ
9	月	パンプキングラタン ふわふわスープ プルプルフルーツ
10	火	さつま芋の天ぷら ひじきの炒め煮 きのこのみそ汁 オレンジ
11	水	ポークカレー ちくわときゅうりのサラダ 手作りゼリー
12	木	肉団子 五色和え チンゲン菜のスープ ヨーグルト
13	金	鮭の竜田揚げ 野菜のごま和え 小松菜のみそ汁 手作りゼリー
14	土	具だくさんうどん バナナ
16	月	シューマイ 海藻サラダ 麻婆豆腐 手作りプリン
17	火	ハヤシライス カラフルサラダ 手作りゼリー
18	水	鶏肉とじゃが芋のみそソース和え むらくも汁 フルーツヨーグルト和え
19	木	ホッケの塩焼き 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁 りんご
20	金	鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ コンソメスープ ゼリー
21	土	発表会
23	月	豚丼 野菜のごまマヨサラダ 白菜のみそ汁 手作りゼリー
24	火	誕生会(焼きそば・タラのオーロラソース・大根とツナのサラダ・クリームシチュー・バニラヨーグルト)
25	水	クリスマス会(ナポリタン・もみの木ハンバーグ・茹で野菜サラダ・わかめスープ・クリスマスデザート)
26	木	赤魚の揚げ煮 野菜の磯香和え 豆腐のみそ汁 オレンジ
27	金	ひき肉とカリフラワーのカレー炒め 春雨スープ フルーチェ
28	土	わかめ入りうどん バナナ
30	月	チキンナゲット 花野菜サラダ 麩のスープ 手作りゼリー
31	火	大晦日

《お知らせ》

今月の誕生会は24日(火)、クリスマス会は25日(水)です。

24日(火)の誕生会と25日(水)のクリスマス会は、

うみさん、ほしくみさん、うさぎくみさんは

ご飯はいりません。

