



今年も残り1か月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。寒さに負けない体をつくるには、好き嫌いせず、いろいろな食べものを食べることが大切です。

食事をしっかり食べて、強い体をつくり、元気に冬を過ごしましょう。

★今月の目標★

病気に負けない体をつくりましょう

寒さに負けない体をつくるには？

好き嫌いなどで、偏った食生活をする、病気にに対する抵抗力が弱くなります。

普段からいろいろな食品をバランスよく食べるように心がけましょう。

体を温めよう！

炭水化物には、熱をつくり、体を温める働きがあります。

【炭水化物を多く含む食品】

ごはん・めん類・いも類



脂質にも、炭水化物と同じ働きがありますが、摂り過ぎには気を付けましょう。

【脂質を多く含む食品】

油・バター・マヨネーズ



たんぱく質をとろう！

たんぱく質には、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあり、寒さに負けない体づくりに役立ちます。

卵、肉、魚だけでなく、豆腐などの大豆製品も、良質なたんぱく質を含みます。

【たんぱく質を多く含む食品】

卵・肉・魚・大豆製品



ビタミン類をとろう！

ビタミンAには、皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからの病原菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

ビタミンCには、風邪や寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

【ビタミンAやCを多く含む食品】

緑黄色野菜・果物



●冬至のかぼちゃ・ゆず●

冬至は一年で一番風間が短い日です。冬至には、運を呼び込むために「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとするよいとされています。

保育園では、「かぼちゃ（=なんきん）のうま煮」とゆずを使った「かおり漬け」を提供します。この時期ならではのものを食べ、寒さに負けない体をつくりましょう。



●大晦日（おおみそか）の年越しそば●

一年の最終日を大晦日といいます。この日には、「年越しそば」を食べる習慣があります。保育園では、給食に「年越しそば」ならぬ、「年越しうどん」として、たぬきうどんを提供し、この一年を締めくくります。

※3歳以上児は主食をお持ちください。



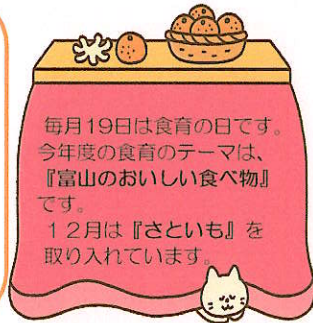
献立紹介

～ツナ入りスクランブルエッグ～ (4人分)

油 適量
ツナ缶 30g
卵 4個
砂糖
塩
こしょう
(ケッチャップ 適量)

①ツナ缶の汁気を切っておく。
②卵を割り、④を入れ混ぜる。
③②に①を加え、熱したフライパンに油をひき、②を流して焼く。

⑤卵は、半熟程度まで菜箸で混ぜながら加熱すると、ふわふわの食感になり、調理時間も短縮できます。



＊今月の献立＊

日 曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ		
			未満児	以上児	飲み物
1 木	ムーンライト・牛乳	さかなのなんばんづけ・スティックきゅうり れんこんのそぼろに・ぼなな	ごだいまいせんべい	ごだいまいせんべい	ぎゅうにゅう
2 金	野菜せん・牛乳	ツナいりスクランブルエッグ・ほうれんそうひたし トマト・とうにゅうシチュー	こめこのカップケーキ	こめこのカップケーキ	ぎゅうにゅう
3 土	おこさませんべい 牛乳	★しょくパン・ブルーベリージャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	ハーベスト	ハーベスト	りんご ジュース
5 月	ラングリー(バナナ) 牛乳	さかなのおろしあんかけ・そくせきづけ・ひじきいために	ふのカレーラスク	ふのカレーラスク	ぎゅうにゅう
6 火	おこめリング・牛乳	とりにくのマスタードやき・キャベツひたし トマト・かぶのコンソメ	のりものビスケット	のりものビスケット	ぎゅうにゅう
7 水	ミレービスケット 牛乳	★ピピンバ・わかめスープ・みかん	くろごませんべい	くろごませんべい	やさい せいかつ
8 木	おやさいせんべい 牛乳	さかなのしおやき・ゆかりあえ たきあわせ・あおりんごゼリー	クラッカー	クラッカー	まめびよ
9 金	カリボテ・牛乳	まーぼーどうふ・えごまいりやさいかきあげ もやししょうゆあえ	じゃこせんべい	じゃこせんべい	おちゃ
10 土	野菜家族・牛乳	★しょくパン・りんごジャム・ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	アンパンマン あげせんべい	アンパンマン あげせんべい	グレープ ジュース
12 月	こめせんべい・牛乳	ごもくらーめん・えびシューマイ・チンゲンサイひたし・トマト	マンナビスケット	やさいかりんとう	ぎゅうにゅう
13 火	かぼちやくッキー 牛乳	アジフライ・あますあえ・れんこんのみそしる・りんご	ぼたぼたやき	ぼたぼたやき	じゅうじつ やさい
14 水	ウエハース 牛乳	★わかめごはん・わふうミートボール ブロッコリーのごまだれ・けんちんじる	たべっこおやさい	たべっこおやさい	ぎゅうにゅう
15 木	かまぼこチップス 牛乳	たらのてりやき・コーンあえ・ピーマンステーキ	ふかいしも	ふかいしも	ぎゅうにゅう
16 金	エリーゼ・牛乳	とりにくのたつたあげ・カレーポテト・こうやどうふふくらめに	ヨーグルト	ヨーグルト	おちゃ
17 土	ハイハイ・牛乳	★しょくパン・いちごジャム・ほうちん ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	やわらかおかし	やわらかおかし	オレンジ ジュース
19 月	ビスコ(ミルク) 牛乳	どうふチャンプルー・◇さといもコロッケ こまつなひたし・トマト	コーンのおほしさま	コーンのおほしさま	ぎゅうにゅう
20 火	パンキンせんべい 牛乳	さかなのバターやき・いそあえ きりぼしだいこんふくらめに・れいどうパイン	にくまん	にくまん	ぎゅうにゅう
21 水	まあるいクラッカー 牛乳	★ゆかりごはん・さかなのにんじんやき たたききゅうり・ぶたじる	ひとちしゅうゆ せんべい	ひとちしゅうゆ せんべい	おちゃ
22 木	とんがりコーン 牛乳	ぶたにくのしょうがやき・かおりづけ・かぼちゃのみそしる	カルシウムしお せんべい	カルシウムしお せんべい	ぎゅうにゅう
23 金	にんじんせんべい 牛乳	もみのきがたハンバーグケチャップかけ ドレッシングサラダ・やさいのスープ	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう
24 土	1才からのサッポロポテト 牛乳	★しょくパン・みかんジャム・かたぬきチーズ ぎゅうにゅう・マスカットゼリー	かおりせんまい	かおりせんまい	りんご ジュース
26 月	ソースせんべい 牛乳	ムニエル・みずなサラダ・じゃがいものみそしる	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	おちゃ
27 火	さくふわせんべい 牛乳	とりにくのあつさり・むしちくわ・こまつなナムル・トマト	マリービスケット	マリービスケット	ぎゅうにゅう
28 水	白い風船(ミルク) 牛乳	たぬきうどん・とりにくのしおこうじやき・ブロッコリーひたし	やわらかえび せんべい	やわらかえび せんべい	まめびよ

★水曜日に主食が出ます。