



12月給食だより

輝 保育園

今年も残すところあと一か月となりました。毎日寒い日が続き、体調を崩しやすい季節になりましたので、風邪をひかないように規則正しい生活を送り、年末年始を元気に過ごしましょう。



冬至

二十四節季の一つで、1年間で夜が最も長く、昼が一番短い日です。

日本では、邪気を払う節目と考えており、「南瓜」を食べて「ゆず風呂」に入ると風邪をひかないといわれています。

冬至の日に食べる南瓜は、厄除けや病気に効果があると伝えられています。

カロテンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給には、昔から欠かせない食べものだったようです。

ゆずには血行を良くさせる働きがあり、お風呂に入れると体を芯から温めます。



風邪予防



基本は栄養バランスのよい食事を心がけることです。もちろんそれだけではなく、手洗い、うがい、適度な運動、休養も大切です。

年末年始で食生活や生活のリズムが乱れたりすることも多いと思います。

胃腸も体も疲れ気味・・・そんな弱い所に付け込んで、さらに冬は乾燥によりウイルスが侵入しやすくなり風邪をひいてしまいます。

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとりましょう。

タンパク質 — 基礎体力をつけ抵抗力を高める

魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など

ビタミンC — 免疫力を高める

みかん・キウイ・ブロッコリー・ほうれん草・芋類など

ビタミンA — のどや鼻などの粘膜を保護する

ほうれん草・人参・南瓜などの緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど

12月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	02日 (月)	03日 (火)	04日 (水)	05日 (木)	06日 (金)	07日 (土)
昼	チーズオムレツ きゅうりとじゃこの酢の物 コンソメスープ	筑前煮 野菜のおかか和え わかめスープ	キーマカレー 大根サラダ りんご	鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 豚汁	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ みかん	ポークカレー バナナ
間	スキム牛乳 さつま芋スティック	牛乳 いちごマーブルケーキ	麦茶 お好み焼き	スキム牛乳 ピザトースト	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 お菓子
	09日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
昼	鯖の味噌煮 白菜の和え物 すまし汁 りんご	鶏のマーメイド 焼き 切干大根煮 味噌汁	厚揚げのそぼろ煮 バンサンスー 中華スープ	ハヤシライス かみかみサラダ みかん	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間	スキム牛乳 人参ケーキ	牛乳 ラスク	スキム牛乳 ふかし芋	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子
	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
昼	赤魚の煮付け 小松菜サラダ 味噌汁	ハンバーグおろしソース 卵とわかめの酢の物 コンソメスープ	びっくりカレー もりもりサラダ バナナ	タンドリーチキン ブロッコリーの胡麻和え クリームシチュー	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 味噌汁	チキンカレー バナナ
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 バイクドじゃが	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ホットケーキ	麦茶 やきそば	牛乳 お菓子
	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
昼	ポークビーンズ ごまマヨ和え コンソメスープ りんご	肉じゃが はりはり生酢 すまし汁	親子丼 チーズサラダ 味噌汁	家常豆腐 ひじきサラダ 具たくさん味噌汁 みかん	白身魚のフライ 和風サラダ 中華スープ	キーマカレー バナナ
間	スキム牛乳 ホットドッグ	牛乳 クッキー バナナ	スキム牛乳 大学芋	スキム牛乳 ばななケーキ	麦茶 オレンジゼリー お菓子	牛乳 お菓子