



12月給食だより

輝 保育園

今年も残すところあと一か月です。 暗くなる時間が早くなり、一日が短く感じられる年の暮れを迎えました。朝晩の冷え込みが激しくなってきましたので、風邪など体調を崩さないよう注意しましょう。



風邪に負けない体づくり

旬の食材

寒くなると体力が低下して風邪をひきやすくなります。からだの芯から温める食事を摂り、よく寝て、よく遊びましょう。

【たんぱく質】

血や肉を作り脂肪を燃えやすくして、からだを温めます。

【脂質】

油は少量でもエネルギーをたくさん出します。少量でもからだを温まりやすくなります。

【ビタミンC】

寒さに対する抵抗力を強めます。

【ビタミンA】

のどの粘膜を丈夫にして風邪をひきにくくします。

バランス良く栄養を摂取し、風邪に負けない体をつくりましょう。

白菜

白菜は長時間茹でるとビタミンCやカリウムなどの栄養素がほとんどなくなってしまいます。お鍋やスープの具として使用する場合でも、溶けかけ・ベタベタになるまで茹でず、歯ごたえが残っている程度にすることが推奨されています。



ほうれん草

緑黄色野菜の中でも群を抜いて栄養価の高い野菜で、ビタミンやミネラルをバランス良く含んでいます。



ぶり

100gあたり1700mgのDHAが含まれます。DHAは青魚の脂に多く含まれているため、ぶりには特に多く含まれています。脳が大きくなる子どもの時期はとても重要な栄養素であると考えられています。



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。

		01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	
昼		キーマカレー 大根サラダ バナナ	鮭の塩焼き ごぼう炒り煮 豚汁	マーボー豆腐 もやしのだんご 中華スープ オレンジ	ボークカレー バナナ	
間		麦茶 イチゴスムース お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	麦茶 ひじきごはん ごまめ	牛乳 お菓子	
	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)	
昼	鯖の味噌煮 さつまいもサラダ すまし汁 りんご	テリマヨチキン 卵とわかめの酢の物 味噌汁	ハヤシライス かみかみサラダ みかん	豆腐のミートソース風 ハンパンスープ 中華スープ	チキン南蛮 白菜の和え物 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間	スキム牛乳 ばななケーキ	麦茶 スパゲティナポリタン	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 焼きいも	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
昼	魚のマヨネーズ焼き もりもりサラダ 味噌汁	豚肉のカレー炒め ゴマドレサラダ コンソメスープ オレンジ	親子丼 小松菜サラダ 味噌汁	肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁 バナナ	ハンバーグおろしソース スパゲティサラダ 中華スープ	ハヤシライス バナナ
間	麦茶 ゆかりごはん ごまめ	スキム牛乳 バイグドじゃが	牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 やきそば	牛乳 お菓子
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
昼	ボークビーンズ ごまマヨ和え コンソメスープ	魚のオーロラソース焼き はりはり生酢 すまし汁	かきたまうどん チーズサラダ みかん	家常豆腐 ひじきサラダ 貝だくさん味噌汁	タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	びっくりカレー バナナ
間	スキム牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 クリームパン	スキム牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	27日(月)	28日(火)				
昼	五目卵焼き 和風サラダ 味噌汁	厚揚げと南瓜の煮物 ゴマドレサラダ 味噌汁				
間	牛乳 人参ケーキ	麦茶 ヨーグルト バナナ				