



こども園の食事だより (12月分)



R6.12 ゆりかご認定こども園

今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、この1年はどのような年になりましたか？

今月はクリスマスや年末年始などの楽しいイベントが続きますが、より一層寒さが厳しくなり、また空気が乾燥する時期のため、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。

これまでに引き続き、食事の前やトイレの後、外から帰った後などの手洗いやうがいをしっかりしましょう。



また、寒さに負けないように栄養たっぷりの食事や十分な睡眠をとり、生活リズムを整えて元気に1年を締めくくり、新年を迎えましょう！

来年度も、子どもたちが元気いっぱいに登園する姿を職員一同心待ちにしております❀ ご家族で良い年をお迎えください❀



冬野菜の力で元気いっぱい！



みなさんは冬野菜というと何の野菜を思い浮かべますか？

白菜、ほうれん草、ブロッコリー、かぶ、大根、人参、ごぼうなど、1年中出回っているものもありますが、実は冬に旬を迎える野菜がたくさんあります。

冬野菜にはビタミンAやビタミンCなどの栄養素が多く含まれます。ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫にし、ビタミンCは病気への抵抗力を高めるのに役立ちます。また冬野菜には体を温める効果があると言われています。

今月の給食では、子どもたちが食べやすいように冬野菜を取り入れています。煮物や汁物などにすると、かさかさが減って野菜をたくさん食べやすくなります。ご家庭でもぜひ、旬の食材を積極的に取り入れてみてくださいね。



なぜ？ 冬至に南瓜を食べるの？ ~今年の冬至は12/21です~

冬至は1年の中で太陽が出ている時間が最も短くなる日です。

日本では昔から冬至の日に、回廊や病気の予防などの意味を含めて南瓜を食べる習慣があります。南瓜はカロテンやビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれており、風邪の予防に効果があるといわれています。夏に取れる南瓜ですが、長期保存ができるため、寒さの厳しい冬の貴重な栄養源として南瓜を食べ、健康を保つという昔の人の知恵が受け継がれています。

★当園の給食では、19日に「冬至南瓜」が登場します。



日	曜	予定献立	3時	行事
2	月	鯖のカレー揚げ、 胡瓜とみかんの酢の物 、キャベツの味噌汁	牛乳、たこ焼き	
3	火	肉じゃが、卵焼き、しめじの清まし汁	牛乳、米粉のりんごタルト	
4	水	白身魚のタルタルソースかけ、さつま芋のソテー、春雨スープ	牛乳、揚げせんべい	
5	木	肉団子の酢豚風、ハンパンシーサラダ、かきたま汁	牛乳、お野菜かりんとう	
6	金	野菜のかき揚げ、スパゲッティサラダ、麩の味噌汁	ぶどうゼリー	
7	土	飲物、おやつ		
9	月	お楽しみ弁当の日		牛乳、ホットケーキ
10	火	ササミの青さ揚げ、コールスローサラダ、豚汁	牛乳、小魚せんべい	リハーサル(ひわりず組)
11	水	ビーフカレーシチュー、福神漬、フルーツヨーグルトかけ	牛乳、卵サブレ	リハーサル(かなりや組)
12	木	大根のそぼろあんかけ、エビカツ、じゃが芋とえのきの味噌汁	牛乳、醤油せんべい	リハーサル(つき組)
13	金	ジャーマンポテト、ほうれん草オムレツ、 根菜スープ	牛乳、のりものビスケット	
14	土	<発表会の為、土曜保育なし>		発表会
16	月	鯖の塩焼き 、いんげんとじゃが芋の煮物、小松菜と玉葱の味噌汁	牛乳、パイ菓子	成道会
17	火	若鶏の唐揚げ、もやしと人参の和え物、中華スープ	バナナコーンフレーク	ケアユニットほのか来園
18	水	パン、白菜入り豆乳クリームシチュー、シュウマイ、ブロッコリー	牛乳、お子様えびせん	体健室(かなりや・つき組)
19	木	鮭の胡麻焼き 、 冬至南瓜 、 大根と揚げの味噌汁	牛乳、クリームサンドビスケット	もちつきの話
20	金	ヒレカツ 、 マカロニサラダ 、 ジュリアンスープ	りんごジュース、誕生ケーキ	誕生会
21	土	飲物、おやつ		冬至
23	月	お楽しみ弁当の日		水ようかん
24	火	豆腐ハンバーグ、春雨サラダ、チンゲン菜とハムのスープ	牛乳、塩せんべい	
25	水	チキンカツ、スパゲッティチャップ炒め、 ブロッコリーとカリフラワーのマリネサラダ 、 冬野菜のスープ	牛乳、ケーキ	
26	木	冬野菜カレーシチュー、福神漬、フルーツヨーグルトかけ	牛乳、もち麦せんべい	
27	金	炊き込みご飯、うどん入り清まし汁、みかん	プリン	保育納め
28	土	飲物、軽食		

★青文字は行事食です。 ☆赤文字は福井の郷土食です。 ☆紫文字はマクロビオティック料理です。

生活リズムを整えて風邪に負けない身体づくりを、！！

一段と寒さが増す12月も行事がたくさんです。今月ははいはい待ちに待った発表会♪ 日頃から3食しっかり摂り、生活リズムを整え、楽しい発表会を迎えましょう！！

☆風邪予防のポイント☆

- ① 日頃から「栄養・運動・休養」のバランスを心がける。
- ② うがい・手洗いをする。
- ③ 室内の温度と湿度を適度に保つ。



今月使用する食材(野菜・果物等)の産地は・・・
北海道、青森、茨城、群馬、千葉、新潟、長野、富山、石川、福井、岐阜、愛知、静岡、兵庫、高知、長崎、宮崎、熊本、フィリピンを予定しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆福井産食材は・・・

さつま芋、胡瓜、葱、里芋(4品目)を予定しています。