

きゅうしょくだより12月

今月の目標 良く食べる
行儀よく食べる
楽しい会食の雰囲気を作る



平成19年11月30日

城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	かきあげうどん くだもの		おかし
3	月	もちつき ぶたじる おにぎり くだもの	ポップコーン	りんご
4	火	さかなのゴマネーズやき になます ごはん	ホットケーキ	とびとびチップス
5	水	ぶたにくとさといものいために・ごはん	ピザもち	ビスケット
6	木	スパニッシュオムレツ ソテー グラッセ・ごはん	とうふドーナツ	えびっこ
7	金	まぜごはん みそしる ビーナッツあえ	やきりんご	くろぼう
8	土	わふうスパゲティ くだもの		おかし
10	月	ミネストローネ くきわかめのつくだに・ごはん	ゆでたまご・ゼリー	みかん
11	火	さばとやさいのさつまあげ ちゅうかサラダ・ごはん	ぜんざい	コーンフレーク
12	水	さかなのみそに すましじる・ごはん	おからスティック	チーズ
13	木	カレーライス ゆかりあえ	カスタードクリームあえ	アスパラガス
14	金	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	ごまだれだんご	どうぶつビスケット
15	土	やきそば くだもの		おかし
17	月	のっぺじる ごまあえ・ごはん	さつまいものくりしぐれ	バナナ
18	火	さかなのからあげ マカロニサラダ・ごはん	むしぱん	おやつこんぶ
19	水	シチュー なっとうあえ・ごはん	フルーツヨーグルト	チーズスナック
20	木	さかなのタルタルソース サラダ・ごはん	おこのみやき	ヨーグルト
21	金	誕 エビドリア サラダ スープ くだもの	おたのしみ	カステラ
22	土	ラーメン くだもの		おかし
25	火	はくさいとにくだんごスープ れんこんサラダ・ごはん	アップルパイ	えだまめ
26	水	すきやきふうに のり・ごはん	きなこだんご	クラッカー
27	木	さかなのかばやき かぼちゃこんぶに すみそあえ・ごはん	くいしんぼう	たまごぼーろ
28	金	マーボーどんぶり あえもの	くだもの	おかし



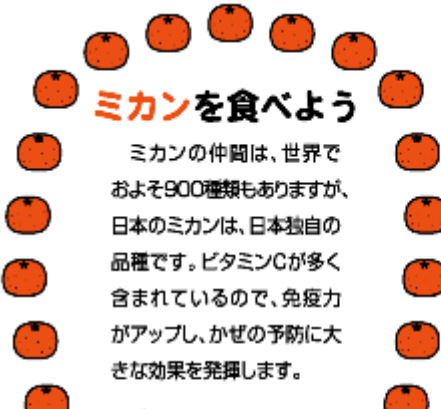
家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものが多い季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



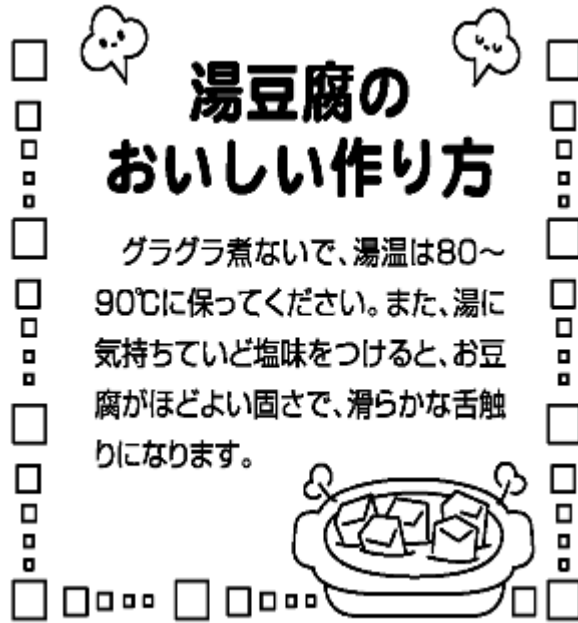
ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをおふろに浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。



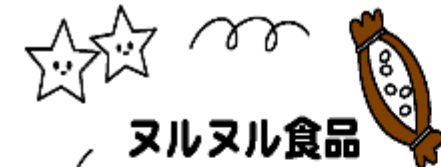
ミカンを食べよう

ミカンの仲間、世界でおよそ900種類ありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



湯豆腐の おいしい作り方

グラグラ煮ないで、湯温は80～90℃に保ってください。また、湯に気持ちいい塩味をつけると、お豆腐がほどよい固さで、滑らかな舌触りになります。



ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

