



給食だより

今月のテーマ 冬の野菜
 今月の目標 根菜料理を食べよう。



令和元年12月27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
4	土	パン スープ みかん		
6	月	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ	おからのケーキ	ウエハース
7	火	ぶりのてりやき ななくさじる ピーナッツあえ	チーズクッキー	フルーチェ
8	水	だんごじる ポパイサラダ	もものムース	ジャムサンド
9	木	ぎゅうにくのやながわふう あまずあえ	もちぜんざい	米せんべい
10	金	さかなのバーベキューソース になます マカロニスープ	コーンフレーク	チーズ
11	土	クリームスパゲティ みかん		
13	月	成人の日		
14	火	はくさいとにくだんごのスープ なたねあえ	エッグトースト	みかん
15	水	さかなのすぶたふう おかかあえ	カルシウムおにぎり	ゼリー
16	木	しょうじんりょうり みそしる	チーズまんじゅう	かりんとう
17	金	のっぺじる シーザーサラダ	マーラーカオ	チーズトースト
18	土	ちゃんぽん みかん		
20	月	マーボー豆腐 ナムル	クロックムッシュ	りんご
21	火	◎誕生会◎チキンライス エビフライ サラダ スープ みかん	おたのしみ	卵ボーロ
22	水	さかなのオーロラソース はくさいサラダ かぼちゃのこんぶに	だいなごんケーキ	ビスケット
23	木	すきやきふうに ひじきサラダ	ごへいもちふうだんご	ふかし芋
24	金	チキンなんばん ごしょくあえ	あげもち	チーズ
25	土	パン スープ みかん		
26	月	ちぐさやき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅうもち	コーンパンケーキ
28	火	さかなのカレーあんかけ いそあえ	さつまいものしおキャラメル	バナナヨーグルト
29	水	わふうシチュー なっとうあえ	やさいスコーン	ビスコ
30	木	さかなのチーズムニエル グラッセ フレンチサラダ	とうふチュロス	コーンフレーク
31	金	カレーサモサ コーンスープ	くだもの	枝豆

食事で風邪予防！！
カゼを予防する栄養素
 寒くなると体力が低下し、
 ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。

タンパク質
 たんぱく質は元気な体を作るために必要です。
 病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。
 肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。



ビタミンC
 ビタミンCは寒さからのストレスに負けないためにも必要です。
 風邪のウィルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。
 みかんやいちご、キウイ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。



ビタミンA
 ビタミンAはのどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。
 チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。



風邪をひいてしまったら...
 ⇒まずは、温かい飲み物で体を保温し、栄養をつけ、十分に休養、睡眠をとり、体力を回復させましょう。



旬の野菜

<p>大根・かぶ・にんじん</p> <p>生でも煮ても使える 万能野菜です</p>	<p>ねぎ</p> <p>身体を温め、 疲労回復に 効果があります</p>	<p>白菜 ほうれん草</p> <p>霜にあたるとぐっと 甘く美味しくなります</p>	<p>れんこん</p> <p>食物繊維が豊富 でビタミンCを多く 含みます</p>
<p>ブロッコリー</p> <p>ビタミンCが 豊富です</p>			

七草がゆ

年末年始はごちそうがたくさんですね。
 七日に七種類の野菜をおかゆに入れて、お正月で疲れた胃腸を休ませてあげましょう。
 葉物にはビタミン、ミネラルが豊富です。
 1月7日にはぜひ七草がゆを作り、みんなで食卓を囲みましょう

あけましておめでとうございます

年末・年始のお休みは、みなさんどう過ごされるのでしょうか？
 今年度も残すところあと3ヶ月です。進級・卒園に向けて、ひとつずつお兄さん、お姉さんになるみんなの為に食べれるものや好きなものが増えるよう、調理法や旬の食材・味付け・行事食などの幅を広げていきたいと思いをします。

風邪やインフルエンザが流行りだすこの時期。予防の為に、うがい手洗い・睡眠・食事が大切です。うがい手洗いでウィルスを体に入れないようにし、睡眠と食事で体調を整えましょう！！集団生活の保育園では感染が広がりますので、怪しい・・・と思ったら早めの病院受診、休養をどうぞお願いします。

21日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。