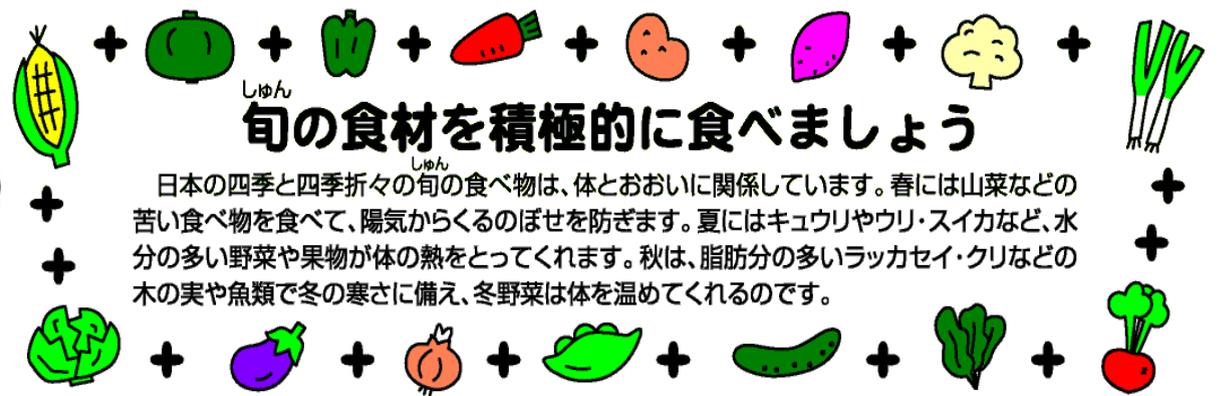


# きゅうしょくだよ

平成20年12月26日



## 旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

今月のテーマ 冬の野菜

今月の目標 正月を通していろいろな食べ物がある事を知る。

根菜料理を食べよう。

給食室の目標 食物と身体の動きに興味を持たせる

城北アソカ保育園

日	曜	おやつ	未満児朝のおやつ
5	月	ぶたじる ブロccoliーサラダ	にんじんケーキ
6	火	こうや豆腐のたまごとじ カミカミサラダ	フライドポテト
7	水	ななくさがゆ みそまよあえ つけもの	カナッペ
8	木	チーズハンバーグ サラダ グラッセ	カスタードクリームあえ
9	金	ぶりのてりやき ちゅうかサラダ かかに	こくとうポップコーン・くだもの
10	土	クリームスパゲッティ みかん	
13	火	つみれじる あまずあえ	フレークバー
14	水	さけのさいきょうやき ゆかりあえ	りんごのケーキ
15	木	ちやわんむし にびたし	スイートポテト
16	金	しょうじんりょうり みそしる	ゴマダレだんご
17	土	ちゃんぽん くだもの	
19	月	タイピーエン くきわかめのつくだに	カレーにくまん
20	火	さかなのピザやき ぴーなつつあえ	ぜんざい
21	水	☆誕☆エビフライカレー ツナサラダ いちご	おたのしみ♪ プリッツ
22	木	すきやきふうに のり	ゴマスキムクッキー
23	金	ぶたにくとさといものいために なっとうあえ	フルーツヨーグルト
24	土	やきそば みかん	
26	月	はくさいとにくだんごのスープ ぎぜんまめ	せるふおにぎり
27	火	さかなのムニエルタルかけ さといものみそよごし しおっぺ	もものムース
28	水	ぶたにくのピーナッツあげ ナムル	おこのみやき
29	木	にくじゃが わふうサラダ	フレンチトースト
30	金	さかなのにつけ すましじる	ピーナッツといりこのりんかけ
31	土	カレーうどん みかん	

### 深夜のテレビ

朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが、体内時計を狂わせます。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。

### おせち料理の意味

黒豆／「毎日を「マメ」で元気に過ごす」  
 田作り／「豊作を祈る」  
 昆布巻き／「毎日の健康をよる「こぶ」」  
 レンコン／「先々の見通しが利くように」  
 などなど。

### おかゆを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

### 睡眠に関して

近年、子どもの就寝時間が遅くなっているようです。昼間は、太陽の光をしっかりと浴びて身体を動かし、夜はなるべく寝る予定の1時間前にはテレビなど消して部屋を暗くする等して脳を落ち着かせてから寝せるようにしましょう。

土曜日もお箸・水筒持たせて下さい。最近忘れる人が多いようです。  
 ★お休みの時は給食の準備がありますので、九時半までに連絡して下さい。