

# 給食だより

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。

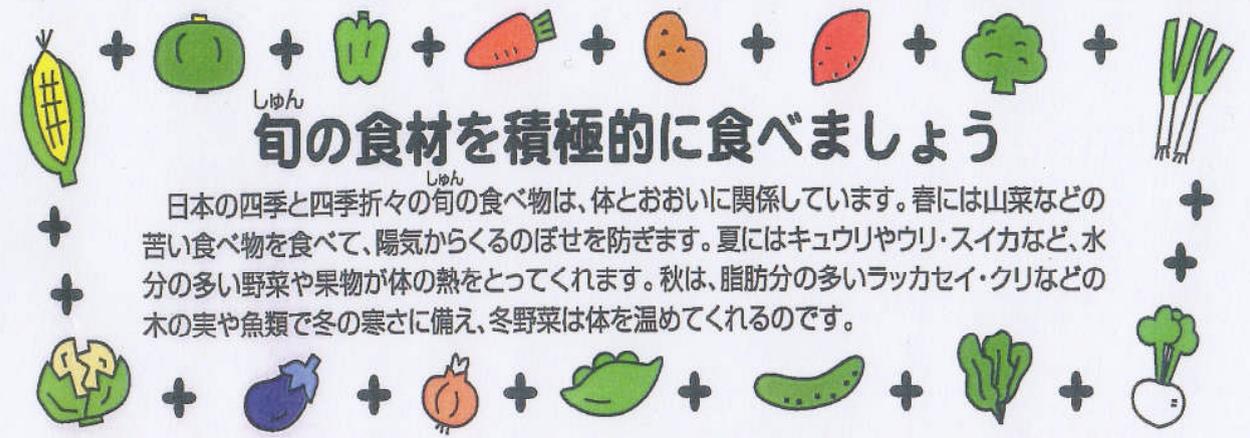
平成23年12月28日

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	水	おやこじる ちゅうかサラダ	フルーツヨーグルト	ビスコ
5	木	ぶたじる ブロccoliのサラダ	おかし	ゼリー
6	金	ななくさがゆ ナムル	とうふドーナツ	クラッカー
7	土	クリームスパゲティ くだもの		
9	月	成人の日		
10	火	はっぼうさい ひじき	コーンフレーク	りんご
11	水	おでん ゆかりあえ	ぜんざい	カステラ
12	木	はくさいとにくだごのスープ ざぜんまめ	★さつまいもの栗ぐれ	えだまめ
13	金	ぶりのてりやき ごまあえ すましじる	のりじゃこトースト	かりんとう
14	土	みそラーメン くだもの		
16	月	しょうじんりょうり みそしる	あまからだんご	みかん
17	火	さかなのいそべあげ やさいいため	ぎゅうにゅうもち	ポパイケーキ
18	水	すいとんじる ピーナツあえ	カレーにくまん	こんぶ・ウエハース
19	木	★誕生会★チキンときのこのピラフ ポテトフライ サラダ スープ ゼリー	★ケーキ	くろぼう
20	金	かみかみきんぴら なたねあえ	りんかけ	チーズ
21	土	カレーうどん くだもの		
23	月	ビーフシチュー おかかあえ	ふなやき	バナナ
24	火	さかなのごまネーズやき かみかみサラダ	にまめ	サンドウィッチ
25	水	けんちんじる あまずあえ	だいがくいも	いりこ・動物ビス
26	木	さかなのあんかけ なっとうあえ	★ホットケーキ	ヨーグルト
27	金	はるまき かぼちゃのサラダ スープ	チーズ・こんぶ	じゃがりこ
28	土	パン くだもの		
30	月	クリームコーンに みそマヨサラダ	シュガートースト	ベジたべる
31	火	とうふとツナのハンバーグ ジャーマンポテト グラッセ	カスタードクリームあえ	ふかし芋

19日は誕生会なのでご飯はいりません。土曜日もお箸と水筒は持たせてください。



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。

## やけどに注意

冬には、やけどをしてしまう熱いものが子どもの身のまわりに増えます。沸きたてのやかん、おみそ汁、カップラーメン、スープなどに気をつけてあげてください。

【やけどをしたら……】○なるべく早く冷水に当てる。20分ほど冷やし続ける/○(冷やし終えた後は)小さなやけどなら、清潔なガーゼを軽めに当ててあげる。大きなやけどなら、濡れタオルを当てたまま(かかりつけの)病院に行く/※服の上からやけどをした場合は、服を着たまま冷水に当てる。慌てて服を脱がせて傷を広げないでください。



12月21日の誕生会メニューを紹介します。

- \*パンカップグラタン
- \*ささみフライ
- \*マカロニサラダ
- \*コンソメスープ

サンドウィッチ用の食パンを器にして、グラタンの中に入れて焼きました。

グラタンの中には、エビ、ほうれん草、じゃが芋、人参、コーン、玉葱が入っています。スキムミルクを使ったのでカロリー控えめです。

少し食べにくかったと思いますが、よく食べてくれました。