

給食だより

12月

今月のテーマ 心身ともに健康な体をつくる。

今月の目標 ビタミン、ミネラルの多い冬野菜をたくさん食べて風邪に負けない。

令和5年11月30日
城北アソカ保育園



今年も残すところあとわずかとなりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢を予防するためには「手洗い・うがい」が大切です。外から帰ったり、トイレや食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気を付けて十分な睡眠と栄養を摂り元気に新しい年を迎えましょう。

| 日 | 曜 | こんだて | おやつ | 未満児朝のおやつ |
|----|---|---------------------------------------|----------------|----------|
| 1 | 金 | にくだんごのスープ だいずのごもくに | だいがくいも | ハーベスト |
| 2 | 土 | やきそば くだもの | | |
| 4 | 月 | こうやどうふのたまごとし みそマヨサラダ | スイートポテト | みかん |
| 5 | 火 | しろみざかなのすぶたふう いそあえ | にくまん | ビスケット |
| 6 | 水 | とりのカレーパンこやき カミカミサラダ | じゃこおにぎり | 枝豆 |
| 7 | 木 | ししゃものごまやき かぼちゃサラダ ぶたじる | フルーツヨーグルト | チーズトースト |
| 8 | 金 | ぶたにくとさといものいために かきあげ | オレンジゼリー・せんべい | ふかし芋 |
| 9 | 土 | おやこどん みそしる みかん | | |
| 11 | 月 | ぶたじゃが ナムル | ぜんざい | バナナ |
| 12 | 火 | ハヤシライス フレンチサラ | スノーボールクッキー・りんご | ベジタべる |
| 13 | 水 | さかなのにつけ みそしる | サーターアンダギー | かりんとう |
| 14 | 木 | ひじきとニラのたまごやき ごまずあえ | とうにゆうもち | スティックパン |
| 15 | 金 | さかなのピカタ きんぴら さつまいものポタージュ | コーンフレーク・みかん | ヨーグルト |
| 16 | 土 | ほうとううどん みかん | | |
| 18 | 月 | さかなのあんかけ あいまぜ | いもてん | オレンジ |
| 19 | 火 | のっぺじる すみそあえ | カミカミラスク | チーズ |
| 20 | 水 | さかなのちゃんちゃんやき カリフラワーのスープ | ふなやき | かりんとう |
| 21 | 木 | ★誕生会★ ピザ おにぎり とりのマメレードやき サラダ シチュー みかん | おたのしみ | ビスコ |
| 22 | 金 | こんさいカレー ツナサラダ | ヨーグルト・ビスケット | 梅の香巻 |
| 23 | 土 | クリームスパゲティ サラダ くだもの | | |
| 25 | 月 | ちくぜんに ポパイサラダ | おからのケーキ | フルーチェ |
| 26 | 火 | タンドリーサーモン ちゅうかサラダ | いもようかん | ゼリー |
| 27 | 水 | マーボーどうふ きりぼしのにももの | ジャムサンド | リッツ |
| 28 | 木 | こそでだんごじる ごまあえ | ココアむしパン | 枝豆 |

★お歌で子どもといっしょに手をキラキラきれいにしよう!★

てのひらごーしごし♪ てのうらごーでせで♪ ゆびのあーいだーも♪ つーめーごちよこちよ♪

よく手をぬらし せっけんをつけま
手のひらをよく こすります
手の甲を伸ばす ようにこすります
指の間もこすります
指先・爪の間を念入りにこすります

親指と手のひらを ねじり洗います
手首も忘れずに 洗います
流水であわを 洗い流します
綺麗なタオルで手 をふきます

キラキラ星に合わせて
新しい文字の歌詞で
歌って
洗えば
しっかり
40秒洗え
ます。

風邪の予防にビタミンパワー!

12月は楽しいことがいっぱい!
なのに風邪をひいて台無し・・・
なんてことにならないように
ビタミンCやビタミンAなどの
ビタミンがたっぷり入った
色の濃いお野菜・くだものを食べて
風邪に負けない元気な
体にしましょう!

冬至に食べよう! かぼちゃのいとこ煮

〇材料 (4人分)
かぼちゃ 1/4カット
ゆであずき缶(加糖) 6号缶1つ
醤油 大さじ1
水 200ml

〇作り方
①かぼちゃを3cm角に切り、角を落とす。
②鍋にかぼちゃ、水を入れ軟らかく煮る。
③ゆであずきと醤油を加える
④落し蓋をし、弱火で10分ほど煮る
⑤火からおろし、あじをなじませる。

しってる!? 冬至のまめちしき!
冬至に「ん」の付くものを食べると、運氣が上がるといわれています。かぼちゃの別名は「なんきん」です。

今年の冬至は 12月22日 です!

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。