

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3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	火	だんごじる なっとう	えだまめ・こんぶ	黒棒
5	水	さかなのパンこやき スパサラダ かぼちゃのかかに	グリーンむしパン	かりんとう
6	木	チャプチェ カミカミサラダ	おからスティック	いちご
7	金	ぶりのてりやき ななくさじる ピーナッツあえ	フルーツきんとん	カステラ
8	土	クリームスパゲティ くだもの		
10	月	成人の日		
11	火	オムレツ フレンチサラダ	コーンフレーク・バナナ	チーズ
12	水	はくさいとくだんごのスープ すりみのかきあげ	ホットケーキ	みかん
13	木	さかなのちゃんちゃんやき だいこんサラダ	カレーにくまん	ビスコ
14	金	すきやきふうに ひじきサラダ	いもてん	ゼリー
15	土	ぎゅうどん みそじる くだもの		
17	月	マーボー豆腐 ナムル	カルシウムおにぎり	りんご
18	火	グラタン ごまあえ	ぎゅうにゅうもち	スティックパン
19	水	ビーフカレー ごぼうサラダ	フルーツしらたま	米せんべい
20	木	さかなのみそに はくさいサラダ にゅうめん	マーラーカオ	卵ボーロ
21	金	●誕生会●チキンライス ミートボール サラダ スープ ゼリー	おたのしみ	ビスケット
22	土	まぜごはん みそじる くだもの		
24	月	かみかみきんぴら すのもの	フルーツヨーグルト	チーズトースト
25	火	さかなのピザやき みそマヨサラダ	じゃこクッキー	フルーチェ
26	水	カレーサモサ コーンスープ	ベーコンポテトはるまき	ベジタべる
27	木	さかなのなんばんづけ ミネストローネ	エッグサンド	丸ぼうろ
28	金	わふうシチュー きりぼしのにももの	きんときまめのあまに	白い風船
29	土	ちゃんぽん みかん		
31	月	チャンプルー ごまずあえ	ジャムパイ	きなこバナナ

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。



旬の野菜

大根・かぶ・にんじん
生でも煮ても使える
万能野菜です

ねぎ
身体を温め、
疲労回復に
効果があります

ブロッコリー
ビタミンCが
豊富です

白菜 ほうれん草
霜にあたるとぐっと
甘く美味しくなります

れんこん
食物繊維が豊富
でビタミンCを多く
含みます

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。



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。

保温

水分

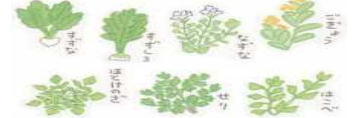
湿度

安静・睡眠

バランスのよい食事

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ひます。

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。