



給食だより

令和6年11月29日
城北アソカ保育園

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、体調を崩しやすい時期なので、手洗い、うがいを徹底し、からだの温まる食事で寒さを乗り切りましょう！
早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。子どもたちのために日々美味しい給食作りに励みたいと思います。
.....風邪を予防しましょう！
これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪などの感染症にかかるリスクが高くなります。暖房や衣類で体を温めても、体の内側が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。体を温める食べ物として生姜は有名ですが、冬野菜にも体を温める作用があると言われていたため、旬の野菜や体を温める食品を上手にとり、体の中から温まりましょう。

体を温める食品

土の中や育つもの	寒い時期や地域で育つもの	発酵した食品	唐や暖色系の色をしているもの
例 ごぼう やまいも ねんこん にんじん	例 カリフラワー りんご さくらんぼ 栗	例 チーズ 納豆 味噌 キムチ	例 唐辛子 ごま 黒豆 赤身肉

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝おやつ	2 牛乳・ハーベスト	3 牛乳・みかん	4 フルーチェ	5 牛乳・チーストースト	6 牛乳・サッポロポテト	7
昼食	シチュー 納豆	高野豆腐の卵とじ 中華サラダ	魚のちゃんちゃん焼き みぞれ汁	豚肉と里芋の炒め煮 みそマヨサラダ	ししゃもフライ フレンチサラダ カリフラワーのポターージュ	ちゃんぽん バナナ
昼おやつ	ヨーグルト・お菓子	牛乳・スイートポテト	牛乳・じゃこおにぎり	カルピスゼリー・せんべい	牛乳・カレー肉まん	お菓子
朝おやつ	9 牛乳・バナナ	10 チーズ	11 牛乳・ゼリー	12 牛乳・ベジタべる	13 牛乳・かりんとう	14
昼食	小袖団子汁 切干のサラダ	魚のマヨ焼き ごま和え/グラッセ	炒り豆腐 シーザーサラダ	蓮根ハンバーグ 酢みそ和え コンソメスープ	魚のオーロラソースかけ ナムル スーミータン	ほうとううどん バナナ
昼おやつ	ぜんざい	牛乳・コーンフレーク	牛乳・ヨーグルトトースト	牛乳・大豆スコーン	牛乳・岩石揚げ	お菓子
朝おやつ	16 フルーチェ	17 牛乳・オレンジ	18 牛乳・卵ポーロ	19 牛乳・せんべい	20 牛乳・ビスコ	21
昼食	精進料理 豆乳みそ汁	チキンのトマト煮 コールスロー	魚の煮つけ 豆腐のすまし汁	すき焼き風煮 ひじきサラダ	誕生会 パンチュー 唐揚げ ナポリタン・果物 ヤクルト・カスタードケーキ	親子丼 バナナ
昼おやつ	牛乳・梅ヶ枝餅	牛乳・スノーボールクッキー	牛乳・芋あんぱん	桃のムース	お菓子	
朝おやつ	23 牛乳・バナナ	24 牛乳・米せんべい	25 ヨーグルト	26 牛乳・リッツ	27 牛乳・白い風船	28
昼食	クリームコーン煮 菜種和え	すり身の栄養揚げ ポパイサラダ 高野豆腐のかきたま汁	かみかみきんぴら 甘酢和え	タンドリーサーモン 煮なます 人参ポターージュ	白菜と肉団子のスープ 春雨サラダ	シチュー パン バナナ
昼おやつ	牛乳・大納言ケーキ	牛乳・芋ようかん	牛乳・ツナおにぎり	牛乳・おからのココアポール	牛乳・ジャムパン	
朝おやつ						
昼食						
昼おやつ						

★今月の目標★

心身ともに健康な体をつくる
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

今年12月22日に **冬至** をむかえます！

冬至とは本格的な冬に至り「冬のまった中」という意味で、1年で最も昼が短くなります。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、柚子湯に入ることで健康に良いという、いわれがあります。かぼちゃにはカロチン(ビタミンA)などが含まれているため、ビタミン不足になりやすいこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃを食べた後は、柚子湯に入り、体を温め、風邪を予防しましょう！

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会のご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。