



今年も残り1か月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。寒さに負けない体をつくるには、好き嫌いせず、いろいろな食べものを食べることが大切です。

食事をしっかり食べて、強い体をつくり、元気に冬を過ごしましょう。

★今月の目標★
病気に負けない体をつくりましょう

寒さに負けない体をつくるには？



好き嫌いなどで、偏った食生活をする、病気にに対する抵抗力が弱くなります。普段からいろいろな食品をバランスよく食べるように心がけましょう。



体を温めよう！

炭水化物には、熱をつくり、体を温める働きがあります。

【炭水化物を多く含む食品】

ごはん・めん類・いも類



脂質にも、炭水化物と同じ働きがありますが、摂り過ぎには気を付けましょう。

【脂質を多く含む食品】

油・バター・マヨネーズ



たんぱく質をとろう！

たんぱく質には、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあり、寒さに負けない体づくりに役立ちます。

卵、肉、魚だけでなく、豆腐などの大豆製品も、良質なたんぱく質を含みます。

【たんぱく質を多く含む食品】

卵・肉・魚・大豆製品



ビタミン類をとろう！

ビタミンAには、皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからの病原菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。

ビタミンCには、風邪や寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

【ビタミンAやCを多く含む食品】

緑黄色野菜・果物



●冬至のかぼちゃ・ゆず●

冬至は一年で一番昼間が短い日です。冬至には、運を呼び込むために「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとするよいとされています。保育所では、「かぼちゃ（＝なんきん）のうま煮」とゆずを使った「かおり漬け」を提供します。この時期ならではのものを食べ、寒さに負けない体をつくりましょう。



●大晦日（おおみそか）の年越しそば●

一年の最終日を大晦日といいます。この日には、「年越しそば」を食べる習慣があります。保育所では、給食に「年越しそば」ならぬ、「年越しうどん」として、たぬきうどんを提供し、この一年を締めくくります。※3歳以上児は主食をお持ちください。



<献立紹介>

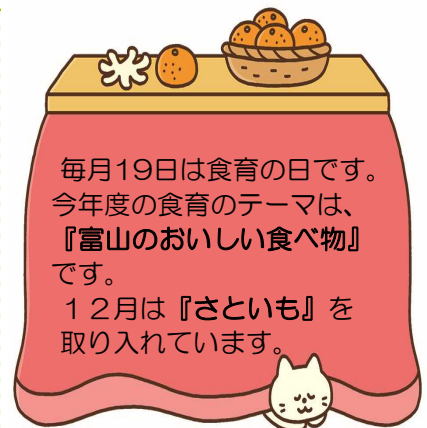
れんこんのうま煮 ~4人分~



れんこん、にんじんは「ん」がつく食材。冬至に食べたい献立です！

(材料)			
・油	適量	A	水 80ml
・鶏肉	80g		砂糖 大さじ1
・れんこん	1節		しょうゆ 小さじ1と1/2
・にんじん	1/3本		酒 小さじ1
			塩 少々

- ① 鶏肉は一口大に切り、れんこんとにんじんは小さめの乱切りにする。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉、れんこん、にんじんを炒める。
- ③ ②にAを加えて柔らかくなるまで煮る。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山の美味しい食べ物』です。

12月は『さといも』を取り入れています。

12月のランチメニュー

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	木	ムーンライト 牛乳	ごはん 鮭の南蛮漬け スティックきゅうり れんこんのそぼろ煮 黄桃缶	古代米せんべい牛乳	古代米せんべい牛乳
2	金	野菜せん 牛乳	食パン ツナ入りオムレツ ほうれんそうひたしトマト 豆乳シチュー	米粉のカップケーキ 牛乳	米粉のカップケーキ 牛乳
3	土	生活発表会			
5	月	ラングリー(バニラ)牛乳	ごはん 魚のおろしあんかけ 即席漬 ひじき炒め煮	麩のカレーラスク牛乳	麩のカレーラスク牛乳
6	火	かぼちゃポーロ 牛乳	食パン 鶏肉のマスタード焼き キャベツひたしトマト かぶのコンソメ煮	のりものビスケット牛乳	のりものビスケット牛乳
7	水	ミレービスケット 牛乳	ビビンバ わかめスープ みかん	黒ごませんべい野菜生活	黒ごませんべい野菜生活
8	木	おやさいせんべい牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ゆかり和え 炊き合わせ フルーツゼリー缶	じゃこせんべい ココアミルク	じゃこせんべい ココアミルク
9	金	クリケット 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 えごま入り野菜かき揚げ もやししょうゆ和え	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
10	土	野菜家族 牛乳	クロワッサン 魚肉ソーセージ 牛乳	ソフトせんべいジュース	ソフトせんべいグレープジュース
12	月	こめせんべい 牛乳	五目ラーメン えびシューマイ チンゲンサイひたしトマト	マンナビスケット牛乳	野菜かりんとう牛乳
13	火	ブリッツ 牛乳	ごはん たら照り焼き コーン和え ビーフンソテー	ふかし芋 牛乳	ふかし芋 牛乳
14	水	かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん アジフライ 甘酢和え れんこんのうま煮 チェリー缶	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼 牛乳
15	木	まあるいクラッカー牛乳	カレーライス たたき胡瓜 みかん	ひとくちしょうゆせんべい 充実野菜	ひとくちしょうゆせんべい 充実野菜
16	金	鮎ぼうろ 牛乳	ごはん 鶏肉のたつた揚げ カレーポテト 高野豆腐含煮	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
17	土	ハイハイン 牛乳	クロワッサン 棒チーズ 牛乳	星たべよ オレンジジュース	星たべよ オレンジジュース
19	月	ビスコ(ミルク) 牛乳	ごはん 豆腐チャンプルー ◇さともコロケ 小松菜ひたしトマト	コーンのおほしさま 牛乳	コーンのおほしさま 牛乳
20	火	パンプキンせんべい牛乳	ごはん 鮭のバター焼き いそ和え 切干大根含煮 ミニパン缶	肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
21	水	ウエハース 牛乳	わかめごはん 厚焼卵 ブロccoliのごまだれ けんちん汁	たべっ子おやさい牛乳	たべっ子おやさい牛乳
22	木	ポーロ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き かおり漬 かぼちゃのうま煮	カルシウム塩せんべい ココアミルク	カルシウム塩せんべい ココアミルク
23	金	にんじんせんべい 牛乳	食パン 星型ハンバーグケチャップかけドレッシングサラダ 野菜のスープ煮	クリスマスケーキみかんジュース	クリスマスケーキみかんジュース
24	土	ぷくじゃが 牛乳	クロワッサン 型抜きチーズ 牛乳	カルシウムせんべい(ごま)りんごジュース	カルシウムせんべい(ごま)りんごジュース
26	月	ソースせんべい 牛乳	ごはん ムニエル 水菜サラダ じゃがいもの吉野煮	ブルーベリーゼリー お茶	ブルーベリーゼリー お茶
27	火	さくふわせんべい 牛乳	ごはん 豚肉の卵とじ 蒸しかまぼこ 小松菜ナムルトマト	マリービスケット牛乳	マリービスケット牛乳
28	水	白い風船(ミルク)牛乳	たぬきうどん 鶏肉の塩こうじ焼き ブロccoliひたし	やわらかえびせんべい 豆乳飲料	白えびせんべい 豆乳飲料