

行事予定と献立 12月

2019.11.27

みゆきはいくしょ 栄養士 兵頭幸恵

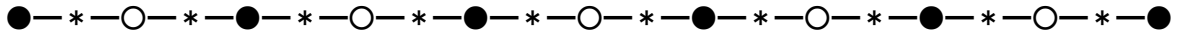
日にち	ぎょうじ	しゅしょく	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 日					
2 月	はついきけいそく 発育計測	白飯	ムニエル やさいソテー ポトフ バナナ	クラッカーピザ	ココアボール
3 火	こめた ぞう米炊き①	おにぎり	おこのみやき ゆでブロッコリー オレンジ	グレープ寒天	おさつパイ
4 水		白飯	ぶたにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき たまごスープ パインアップル	もちもちパン	ピザトースト
5 木		麦ごはん	さかなのあまずづけ こまつなとひじきのあえもの けんちんじる オレンジ	ヨーグルト パンケーキ	チョコレートムース
6 金	えほんか だ 絵本貸し出し	白飯	とりにくのさざれやき だいこんとあつあげのもの みそじる バナナ	変わりくずもち	しょうゆ焼きそば
7 土		白飯	のっぺいじる こまつなのなめたけあえ みかん	スティックパイ	ショートブレッド クッキー
8 日					
9 月		白飯	チキンカツ〜ごまみそダレ スパゲティサラダ とうふじる バナナ	オレンジ寒天	ヨーグルト入り アップルケーキ
10 火	しよひ ふくろ はいふ 諸費袋配布	カレー うどん	カレーうどん こまつなのめかぶあえ オレンジ	ポンデケージョ	ごぼうと鶏肉の 炊き込みごはん
11 水	ひなんくんれん 避難訓練	白飯	とうふハンバーグ はくさいとほうれんそうのごまあえ きのこじる パインアップル	マカロニの あべかわ風	くわいのから揚げ& ホットケーキ
12 木		麦ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ かきたまじる バナナ	おさつごま焼き	パルミエ
13 金	ほけんしよいくしどう 保健食育指導 ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	まつかぜやき すみそあえ さつまいものあまに もずくじる オレンジ	豆乳くずもち	卵サンド
14 土		白飯	やきどうふのふくめに かぶのそくせきせんまいづけ みかん	セサミパイ	マドレーヌ
15 日					
16 月		白飯	しろみざかなのピカタ コーンとこまつなのいためもの ビーフシチュースープ バナナ	きな粉入り 豆乳蒸しパン	サブレ
17 火	いどうしよかん 移動図書館・ぞう米炊き②	じゃこ菜 ごはん	だいずのおとしあげ すのもの すましじる パインアップル	野菜ジュース寒天	じゃこマヨトースト
18 水	ほうはんくんれん 防犯訓練	麦ごはん	とりにくのはちみちつしょうがやき ポテトサラダ みそじる オレンジ	おさつケーキ	チーズ スティックパイ
19 木		白飯	かにたま はるさめサラダ ちゅうかスープ みかん	コーン蒸しパン	スイートポテト
20 金	えほんか だ 絵本貸し出し	白飯	さかなのわふうマヨネーズやき はくさいとほうれんそうのひたし かぼちゃじる バナナ	カルシウムトースト	納豆チャーハン
21 土		白飯	にくじゃが かにずあえ オレンジ	あられ麩	プチプチコーンの カップケーキ
22 日					
23 月	クリスマス会		クリスマスメニュー *後日お知らせします	ミルクくずもち	
24 火		白飯	にくどんぶり こまつなののりあえ オレンジ	じゃがいももち	おからかりんとう
25 水	たんじょうびかい 誕生日会	オムライス	オムライス ゆでブロッコリー ウィナーとはくさいのスープ オレンジゼリー	キャロットケーキ	アーモンドトースト
26 木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 (指導員)	麦ごはん	さかなのつけやき きりぼしだいこんのにつけ なつとうのあおなあえ とうふじる パインアップル	シュガーパイ	小松菜の蒸しパン
27 金	えほんよ き 絵本読み聞かせ げっかん えほん ふとんも かえ 月刊絵本・布団持ち帰り	白飯	たまごののやまやき ひじきのナムル きのこじる バナナ	きなこラスク	さつまいもの 天ぷら
28 土	きぼうほいく 希望保育	白飯	とんじる ほうれんそうのごまあえ みかん	コーンパンケーキ	チーズケーキ
29 日					
30 月	きぼうほいく 希望保育	白飯	マーボーどうふどん ちゅうかあえ みかん	シュガートースト	アップルパイ
31 火			年始は1月4日(土) 希望保育からです。		

※主食を持参される方は太枠日以外は白飯を持参して下さい。

寒さがどんどん増してきて、ずいぶん冷え込むようになりました。早いもので、今年も残すところ一か月となりました。一年を締めくくり新しい年を迎える12月。私たち大人にとっては何かと気ぜわしく、あわただしい季節ですが、子どもたちにとってはクリスマスにお正月・・・と、ハラハラ、ワクワクするようなイベントがめじろおしの季節です。これから、子どもたちが保育所のクリスマスツリーにどんな素敵な飾りをつけてくれるかとても楽しみです。

一年間、元気に過ごせたことをみんなで喜び合いながら自信と期待をもって新しい年を迎えられるよう、今年最後の一か月を大切に過ごしていきたいと思います。

また、発表会に向けて毎日活動していますので、しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい保育所に来てくださいね。



さて、12月の食育指導のテーマは「旬の食べ物を知ろう(冬季)」です。

旬の食べ物は私たちの体と密接に関係しており、その季節を元気に過ごすために欠かすことのできない栄養がたくさん含まれています。また、冬野菜には体を温める効果があるので、これから訪れる冬を元気に乗り切るために、栄養たっぷりの旬の食べ物をしっかり食べて寒さに負けない体をつくりましょう。



ほうれん草



白菜



大根



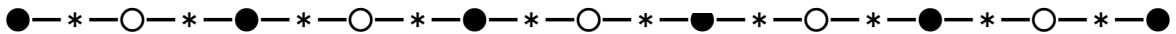
れんこん



みかん



ゆず



感染性胃腸炎に気をつけましょう！！

毎年冬季を中心に、ノロウイルスなどを原因とする「感染性胃腸炎」が流行します。主な症状は、嘔吐、下痢などで、特に抵抗力の弱い乳幼児やお年寄りが感染すると、脱水症状など重症化する恐れがあるのでご家庭でも注意してください。

* 家庭でのノロウイルスの予防のポイント

手洗い



帰宅時、調理・食事の前やトイレの後は、特にせっけんでしっかりと手を洗いましょう。

加熱

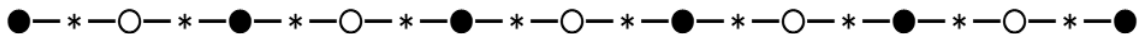


食材(特に貝類)は中心部までしっかり加熱しましょう。

消毒

～家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方～

- ① 普段のおもちゃ、調理器具などの消毒
0.02%の消毒液で拭く
⇒ 2リットルのペットボトルに
キャップ2杯分の原液+ペットボトルいっぱいの水
- ② 便やおう吐物が付着した床などの消毒
0.1%の消毒液で拭く
⇒ 500ミリリットルのペットボトル
キャップ2杯分の原液+ペットボトルいっぱいの水



給食メニュー紹介 ～生姜風味ごはん～

材料(子ども1人分)
 精白米……………40g
 こんぶ(だし用)…0.4g
 水……………45g
 酒……………2g
 みりん……………2g
 塩……………0.2g
 しょうゆ……………2g

新生姜……………1g
 しらす干し……………2g
 ねぎ……………3g

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げる。
- ② 生姜は千切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ しらす干しはいっておく。
- ④ 炊飯器に①米、だし昆布をいれ、水を加えて加減し(水分量は普通目盛り)酒・みりん・塩・しょうゆ・②生姜、③しらす干しを入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、ねぎを加えて混ぜ合わせる。