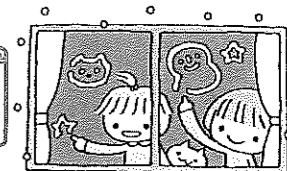


12月いただきますだよ

2020. 11. 30
せんにしのおか

12月の食育テーマ

冬の食べ物について知ろう!



1年を締めくくる月となり、あわただしい時期ですね。寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。冬と言えば、気温が下がり、空気が乾燥して、インフルエンザや風邪をひきやすい環境になっていきます。冬に旬の野菜から栄養をしっかりとって、寒さに負けない元気な体を作りましょう。

【冬の野菜で風邪予防】

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●身体をあたためる食品

ネギ、ニラ、タマネギ、ショウガ、ゴボウ、ニンジン、ダイコンなど



◎ちよこっと豆知識『冬至にすること』

1年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月21日です。運がつくとして「ん」がつく食べ物カボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると風邪をひかないといわれているそうです。

管理栄養士 原本 ちさと

せんにし やさいの園

畑ではさつまいもの収穫を終え、玉ねぎの苗をお友だちと一緒に植えました。また白菜や水菜、レタスなども収穫を迎え、12月の給食に取り入れていく予定なのでお楽しみに♪

そうそう、まだじゃがいもが…畑に。また、大根や白菜、ブロッコリー、キャベツなどの冬野菜が、寒さに負けず成長しています。登園・降園の際には、ぜひ子どもたちと何の冬野菜かな？と話をしてみてくださいね☆

★12月の誕生日メニュー★

- ケチャップライス
- チューリップのからあげ
- かぼちゃサラダ
- カラフル☆ピクルス
- みかん

☆かんたんキッチン☆

カボチャのいとこ煮

【材料 (子ども1人分)】

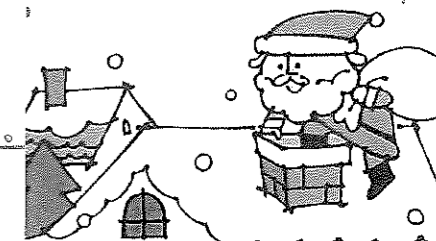
- かぼちゃ 40g
- ゆであずき 25g
- しょうゆ

【作り方】

- ①カボチャは3cm角に切り、かどをとります。
- ②鍋に水を入れ、カボチャがやわらかくなるまで煮ます。
- ③煮えたら、ゆであずきと醤油を加え、落とし蓋をして味がなじむまで煮れば完成です。

「冬至に食べると風邪をひかない」といわれるいとこ煮。生豆から煮ると手間のかかるいとこ煮も、ゆであずきを使えば手軽に作れます。

● 今月の誕生日メニューはクリスマスにぴったりのメニューです。色とりどりの野菜を使ったカラフルなピクルスやケチャップライスもお楽しみに☆



行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 火	・なめしごはん NEW・ほしがきのしらあえ ・にくじゃが ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
2 水	・さざれやき ・やさしいサラダ ・さつまいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなことうむしぱん	・スキムミルク ・フレンチトースト
3 木	・すぶた ・はるさめサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
4 金	・おこのみやき ・ゆでブロッコリー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・パインケーキ
5 土	3未発表会 ・ホワイトシチュー ・ベーコンとチンゲンサイのいためもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・チーズパイ
6 日			
7 月	・いかとやさしいカレーいため ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・マドレーヌ
8 火	・やきざかな NEW・ごぼうのあまからあげ ・すのもの ・りんご	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・ポップコーン
9 水	・エビチリ ・ちゅうかあえ ・ふかしいも ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・セサミトースト	・スキムミルク ・シュガーパイ
10 木	・おでん ・ゆでブロッコリー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・チョコサンド	・スキムミルク ・ピザトースト
11 金	・ムニエル ・スパゲティソース ・あおのりポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしぱん	・スキムミルク ・ドーナツ
12 土	・いためビーフン ・かえりのつくだに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・ブルーチェ
13 日			
14 月	・マーボーどん ・バンバンジー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・もちもちぱん
15 火	・とりのてりやき ・なつとうあえ ・にんじんのあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・おぐらまっちゃむしぱん
16 水	・さかなのごもくあんかけ ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・チーズクッキー
17 木	誕生日会 ・ケチャップライス ・チューリップのからあげ ・かぼちゃサラダ NEW・カラフル☆ピクルス ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・りんごケーキ
18 金	・さかなのチーズやき ・コールスロー ・にんじんのグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・マフィン
19 土	・ごもくに ・はくさいとほうれんそうのごまあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・おちゃ ・シュガーパイ
20 日			
21 月	・さかなのみそやき ・こまつなとひじきのあえもの ・かぼちゃのあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・シスコーンクッキー
22 火	・ちゅうかどん ・ナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
23 水	・ぶたにくのソースに ・マカロニサラダ ・にんじんのグラッセ ・りんご	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしぱん	・スキムミルク ・クリスマスケーキ
24 木	・のやまやき ・ブロッコリーのおかかあえ ・キャベツのレモンずあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
25 金	・レバーチップ ・リャンパンサンサー ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさしいケーキ	・スキムミルク ・マーラカオ
26 土	・とうふのふくめに ・ほうれんそうのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・セサミトースト
27 日			
28 月	・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・コーンむしぱん	・スキムミルク ・クッキー
29 火	・しおやきそば ・だいこんのそくせきづけ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・さつまいもむしぱん
30 水	ホリデー保育		
31 木	ホリデー保育		

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。