

12月の給食だよ

令和6年12月1日
三種たつのご保育園

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが生活リズムを整えてゆったり楽しく過ごしましょう。



うれしい交か能 たっぷり冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- **ハクサイ**…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- **ホウレンソウ**…鉄分が豊富
- **ダイコン**…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



みかん

手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なのでおいしいみかんをたくさん食べましょう。

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品がインフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、サトイモ、ナガイモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、**トイレの後や調理する前、食事の前などに石けんでしっかり手洗い**することを家族みんなで徹底することが大切です。



予定献立表

月	火	水	木	金	土
2 *ごはん *さつまい *おから入り 玉子焼き *温野菜 *茎わかめソテー お菓子 お茶	3 *マーボー丼 *ワンタンスープ *ごぼうサラダ *果物 お菓子 牛乳	4 *ごはん *すまし汁 *鮭の菜種焼き *野菜の 酢みそ和え *ジャーマンポテト 手作りケーキ お茶	5 *ごはん *もやしの味噌汁 *チキンカツ *添え野菜 *ひじきの炒り煮 *果物 お菓子 カルピス	6 *ごはん *なめこの味噌汁 *肉じゃが *ブロッコリーの ツナサラダ *シュウマイ わらび餅 お茶	7 *ナポリタン *スープ *果物 お菓子 お茶
9 *ごはん *かきたま汁 *筑前煮 *白菜の酢の物 *かに風味の 磯辺揚げ お菓子 牛乳	10 *ハヤシライス *大根サラダ *果物 *お茶 さつまいもクッキー お茶	11 *ごはん *すまし汁 *焼き魚 *玉子と小松菜の 炒め煮 *パンブキンサラダ フルーツヨーグルト	12 *ごはん *キャベツの味噌汁 *照り焼きチキン *添え野菜 *切り昆布煮 お菓子 お茶	13 *肉うどん *エビ寄せフライ *温野菜 *果物 お好み焼き お茶	14 *チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶
16 *ふりかけごはん *野菜スープ *チキンチーズ チャップ *温野菜 *スバゲティサラダ お菓子 お茶	17 *ごはん *青菜の味噌汁 *レバーフライ *添え野菜 *切干し大根煮 ゼリー お菓子	18 *ごはん *すまし汁 *鯖の味噌煮 *のり酢和え *ポテトサラダ お菓子 お茶	19 *ふわふわ キーマカレー *7品目サラダ *果物 *お茶 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	20 *ごはん *大根の味噌汁 *鶏肉と野菜の 黒酢あんかけ風 *やみつきキャベツ *果物 フレンチトースト お茶	21 *煮込みうどん *果物 お菓子 お茶
23 *ごはん *白菜の味噌汁 *豚肉の 生姜焼き *添え野菜 *マカロニサラダ ヨーグルト	24 クリスマス お誕生会 *ピラフ *オニオンスープ *星型ハンバーグ *添え野菜 *ポテト *パパロア お菓子 お茶	25 *わかめごはん *おでん *ささみの ごま和え *果物 *お茶 お菓子 牛乳	26 *ごはん *すまし汁 *白身魚の ケチャップがらめ *添え野菜 *れんこんのきんぴら スイートポテト お茶	27 *タンメン *ミートボール *温野菜 *果物 ほうれん草のカレーケーキ お茶	28 *おにぎり *豚汁 *果物 お菓子 お茶
30 年末休園	31 年末休園				

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。