

# 給食だより 12月号

令和2年11月30日  
西田地方保育園



早いもので今年も残り1か月となり、寒さがだんだんと厳しくなってきました。この時期は、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。睡眠と栄養を十分にとり、病気に負けない体をつくりましょう。

## 病気に負けない体をつくろう！

### 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はたらきがあります。

ビタミンCは、風邪や寒さに対する抵抗力を高めます。

#### <ビタミンAやCを多く含む食品>



【緑黄色野菜・果物】

### 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はたらきがあり、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】

### 体を温めよう！

炭水化物には、熱をつくり、体を温めるはたらきがあります。

#### <炭水化物を多く含む食品>



【ごはん・めん類・いも】

脂質には、炭水化物と同じはたらきがありますが、油のとりす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】

## もし、風邪をひいてしまったら？



- ・睡眠時間を十分確保する
- ・胃腸にやさしく消化のよいものを食べる
- ・水分補給をしっかりとする
- ・ビタミン類を意識して摂る

好き嫌いなどで、偏った食生活をする、病気に対する抵抗力がつきません。  
普段からいろいろな食品をバランスよく食べるようにしましょう。



## <献立紹介>かぼちゃのうま煮~4人分~

- (材料)
- ・かぼちゃ 1/4個
  - ・だし汁 適量
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・しょうゆ 小さじ2

### (作り方)

- ① かぼちゃは種とへたを取り、一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃがかぶるくらいまでだし汁を入れ、砂糖、しょうゆを加えて柔らかくなるまで煮る。

冬至にかぼちゃを食べると風邪予防になると言われているよ。



## 今月の目標



病気に負けない体をつくりましょう



## ※ 今月の献立 ※

未満児 主食	日	曜	行事	献立名 ★は主食です
ご飯	1	火	生活発表会(A) 災害時対応訓練	揚げだし豆腐・フランクフルトソーテー・きゅうりの酢の物
ご飯	2	水	生活発表会(B)	魚のにんじん焼き・チンゲンサイひたし・炊き合わせ
	3	木		★ゆかりごはん・厚焼卵・小松菜ナムル・具だくさんみそ汁
ご飯	4	金	生活発表会(C)	鮭のからあげ・ブロッコリーひたし・れんこんのそぼろ煮・ミニパン缶
	5	土		クリームパン・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー
食パン	7	月		鶏肉のマスタード焼き・ブロッコリー・野菜のスープ煮
	8	火	災害時対応訓練	★ピビンバ・カットコーン・わかめスープ・フルーツゼリー缶
	9	水	トリプレッツ 親子サークル	五目ラーメン・えびシューマイ・もやししょうゆ和え・トマト
ご飯	10	木	交通安全指導	麻婆豆腐・えごま入り野菜かき揚げ・ゆかり和え
ご飯	11	金		鮭の照焼き・即席漬・トマト・ひじき炒め煮
	12	土		クリームパン・チーズかまぼこ・牛乳・ぶどうゼリー
食パン	14	月	身体計測	ツナ入りオムレツ・小松菜ひたし・トマト・ビーンズポタージュ
ご飯	15	火		アジフライ・甘酢和え・れんこんのうま煮
	16	水		★わかめごはん・豚肉の味噌焼き・そえ野菜・切干大根含煮
食パン	17	木	避難消火訓練	ささみフライ・コロネーションサラダ・ポトフ
ご飯	18	金		鮭のバターしょうゆ焼き・塩きゅうり・じゃがいもの吉野煮・ミニパン缶
	19	土		クリームパン・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー
ご飯	21	月		鶏肉の空揚げ・かおり漬・かぼちゃのうま煮
	22	火	クリスマス会	★えびピラフ・星型ハンバーグケチャップかけ・スティックきゅうり・野菜スープ
ご飯	23	水	親子サークル	さわらの西京焼き・ほうれんそうのごま和え・トマト・煮しめ
ご飯	24	木		厚揚げチャンプルー・蒸しかまぼこ・コーンと和え・黄桃缶
食パン	25	金		カレームニエル・大根サラダ・白ねぎの卵とじ
	26	土		クリームパン・チーズかまぼこ・牛乳・ぶどうゼリー
	28	月		きつねうどん・鮭の塩こうじ焼き・きゅうりナムル