

# 給食だより

12月号

令和3年 11月30日

西田地方保育園

早いもので今年も残り1か月です。日ごとに寒さが増し、冬の到来を肌で感じる季節となりました。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い時期です。睡眠と栄養を十分にとり、寒い冬を元気に楽しく過ごしましょう。

## 病気に負けない体をつくろう!

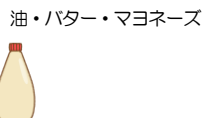
### ①体を温める食べ物を食べよう!

炭水化物には、熱をつくり体をあたためる働きがあります。脂質にも同じ効果がありますが、油のとりすぎには注意しましょう。

#### 【炭水化物を多く含む食品】



#### 【脂質を多く含む食品】



### ②たんぱく質をたっぷりとりましょう!

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。

#### 【たんぱく質を多く含む食品】



### ③ビタミン類をとろう!

ビタミンC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は、皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

#### 【ビタミンCやAを多く含む食品】



### ●大晦日(おおみそか)と年越しそば●

一年の最終日を大晦日といえます。この日には、「年越しそば」を食べる習慣があります。

保育園では、給食に「年越しそば」ならぬ、「年越しうどん」として、ためきうどんを提供して、この一年を締めくくります。

(作り方)

- 1 たまねぎとにんじんは、みじん切りにする。
- 2 れんこんは皮をむき、いちょう切りにしたら水にさらしてアクを抜く。
- 3 鍋に油をひき、鶏ひき肉と①を炒める。
- 4 ③に火が通ったら、水気を切った②を入れ、かぶるくらいの水をそそぎ、Aを加えて煮る。
- 5 ④が軟らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### <献立紹介>

#### れんこんのそぼろ煮 ~4人分~

(材料)

- |       |      |         |      |
|-------|------|---------|------|
| ・油    | 適量   | ・水      | 適量   |
| ・鶏ひき肉 | 60g  | ・砂糖     | 大さじ1 |
| ・たまねぎ | 1/4個 | ・醤油     | 小さじ2 |
| ・にんじん | 1/4個 | ・水溶き片栗粉 | 適量   |
| ・れんこん | 1/3個 |         |      |

日	曜	保育園行事	午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ		
						未満児	以上児	飲み物
1	水	生活発表会(Aクラス)	のりものビスケット・牛乳	ゆかりごはん	カレーコロッケ・いそ和え・けんちん汁	ブルーベリーゼリー		お茶
2	木	交通安全指導生活発表会(Aクラス)	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	野菜かりんとう	牛乳
3	金	生活発表会(Cクラス)	チョイス・牛乳	ごはん	鮭の南蛮漬け・そえ野菜・れんこんのそぼろ煮・黄桃缶	魅のカレーラスク		牛乳
4	土		ハイハイン・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン		りんごジュース
6	月		エリーゼ・牛乳	ごはん	魚のおろしあんかけ・即席漬・ひじき炒め煮	和菓子(クリスマス)		お茶
7	火	Bクラス予行練習	野菜せん・牛乳	ピビンバ	カットコーン・わかめスープ	ビーノ		牛乳
8	水	親子サークル	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	カルシウム塩せんべい		豆乳飲料
9	木	生活発表会(Bクラス)	ムーンライト・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	バナナ		お茶
10	金	生活発表会(Bクラス)	おこげせんべい・牛乳	ごはん	鮭の照焼き・ゆかり和え・煮しめ・フルーツゼリー缶	ヨーグルト		お茶
11	土		野菜家族・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー	プリンタルト		グレープジュース
13	月	保育体験	おやさいせんべい・牛乳	ごはん	干草焼き・塩きゅうり・トマト・じゃがいものつや煮	コーンのおかしさま		牛乳
14	火		ソースせんべい・牛乳	わかめごはん	鶏肉の空揚げ・かおり漬・かぼちゃのうま煮	チョイス		牛乳
15	水	避難消火訓練親子サークル	毎日果実・牛乳	ごはん	アジフライ・甘酢和え・れんこんのうま煮・りんご缶	ぼたぼた焼		ココアミルク
16	木	保育体験	かぼちゃクッキー牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・ゆでキャベツ・きんぴらごぼう	チョコクレープ		牛乳
17	金	ハローキッズ撮影	カルシウムせんべい・牛乳	ごはん	鮭のバター焼き・白菜ひたし・切干大根含煮・りんご	ミレービスケット		飲む野菜と果実
18	土		お子様せんべい・お茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
20	月	災害時対応訓練(津波)	むらさきいもせんべい・牛乳	ごはん	たらの照焼き・ほうれんそうのごま和え・ビーフンソテー	たべっこペー		牛乳
21	火		ブリッツ・牛乳	食パン	ツナ入りオムレツ・スティックきゅうり・トマト・ピーンズポタージュ	ココナッツサブレ		牛乳
22	水	親子サークル(クリスマス会)	ビスコ・牛乳	ごはん	ムニエル・コールスロー・サラダ・肉じゃが・ミニパン缶	フェリシャス		充実野菜
23	木	クリスマス会ケーキ作り	にんじんせんべい・牛乳	ケチャップライス	星型ハンバーグ・ブロッコリーひたし・野菜スープ・フルーチェ	クリスマスケーキ		りんごジュース
24	金	一号認定児終業お楽しみ会	野菜ポーロ・牛乳	ごはん	豆腐チャンプルー・さいともコロッケ・小松菜ひたし・トマト	星たべよ		牛乳
25	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・ラフランスジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー	りんごタルト		グレープジュース
27	月		まがりせんべい・牛乳	ごはん	魚のたつた揚げ・カレーポテト・なめこのみそ汁	米粉のカップケーキ		牛乳
28	火		ウエハース・牛乳	ためきうどん	鶏肉の塩こうじ焼き・水菜のごまだれ・みかん	やわらかえびせんべい	白えびせんべい	牛乳