



今年も残り1か月となり、寒さが日に日に厳しくなってきました。  
今月は、寒さに負けない体をつくるために、食事のポイントを紹介します。バランスよくしっかり食べて、元気に冬を過ごしましょう。

## 寒さに負けない体をつくるには？ バランスよく食べよう！



○3色の食品群をバランスよく食べることで、寒さに負けない体づくりに役立ちます。

### 赤 体を回復させよう

たんぱく質は、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあります。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】

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品



### 黄 体をあたためよう

炭水化物は、熱をつくり、体を温める働きがあります。脂質にも、炭水化物と同じ働きがありますが、摂り過ぎには気を付けましょう。

#### 【炭水化物を多く含む食品】

ごはん、めん類、いも類

#### 【脂質を多く含む食品】

油、バター、マヨネーズ



### 緑 抵抗力を高めよう

ビタミンA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働きがあります。ビタミンCは、風邪や寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

#### 【ビタミンAを多く含む食品】

緑黄色野菜

#### 【ビタミンCを多く含む食品】

淡色野菜、果物



## 冬が旬の食材を食べよう！

### みかん

みかんは、ビタミンCを豊富に含みます。



肌の調子を整えたり、風邪や寒さに対する抵抗力を高めたりする働きがあります。

### ぶり

ぶりは、良質なたんぱく質や脂質を含みます。さらに、炭水化物から熱をつくるときに必要なビタミンB群を多く含みます。

### ねぎ

ねぎに含まれるアリシンは、血行を促進する効果があり、体を温めます。



### ブロッコリー

皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAや、血行をよくするビタミンEを豊富に含みます。



### <献立紹介> けんちょう ～4人分～

(材料)

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| ・だいこん 4cm   | ・だし汁(かつおだし) 120ml |
| ・にんじん 小1/2本 | ・砂糖 小さじ2          |
| ・木綿豆腐 150g  | ・しょうゆ 小さじ2        |
| ・油 小さじ1     | ・みりん 小さじ1         |

(作り方)

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② だいこんとにんじんはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、②を炒める。
- ④ ③に粗めに崩した木綿豆腐を入れ、だし汁と砂糖、しょうゆ、みりんを加えて、煮る。

山口県の郷土料理です。子どもたちに大人気でした！

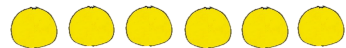
### 冬至(12月21日)

冬至は一年で一番昼間が短い日です。冬至には、運を呼び込むために「ん」のつくものを食べるとよいとされています。今月は、「かぼちゃ(なんきん)のうまに」を提供します。



### 大晦日(12月31日)

一年の最終日である大晦日には、「年越しそば」を食べる習慣があります。給食では、「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、この一年を締めくくります。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。



12月は、徳島県の郷土料理『ゆず和え』(ならえ)を取り入れています。

# 12月のランチメニュー

👑にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。  
給食時に、その買ってきたパンを食べます。

★…未満児 ●…以上児

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ
2	月	保育体験 音楽リズム (ほし)	まあるいクラッ カー・牛乳	ごはん	さわらの西京焼き・大根サラダ・はるさめスープ	アンパンマンソフトせんべ い・牛乳
3	火	保育体験 避難消火訓練	まがりせんべ い・牛乳	ごはん	えびシューマイ・たたき胡瓜・厚揚げと野菜のあんからめ	にんじんケーキ・牛乳
4	水	親子サークル 音楽リズム (つき)	にんじんせんべ い・牛乳	ビビンバ	わかめスープ・みかん	きなこもち・牛乳
5	木	不審者対応訓練	えだまめビス ケット・牛乳	👑食パン	魚のケチャップチーズ焼き・ドレッシングサラダ・ポトフ	ぼたぼた焼・選べるジュース
6	金		バナナ・牛乳	ごはん	鶏肉の磯辺揚げ・小松菜ナムル・きんぴらごぼう	ムーンライト・牛乳
7	土		ハイハイン・お 茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	ガトーショコラ・りんご ジュース
9	月	保育体験 アッキー体操 (A)	白い風船・牛乳	ごはん	千草焼き・もやししょうゆ和え・肉じゃが	麩のラスク・牛乳
10	火	交通安全指導 アッキー体操 (B)	さくふわせんべ い・牛乳	食パン	バーベキューチキン・ブロッコリーのごまだれ・豆乳スープ	ぱりんこ・牛乳
11	水	親子サークル	チーズスティッ ク・牛乳	カレーライ ス	即席漬・ミニパン缶	ぷくじゃが・牛乳
12	木	トリプレッツコ ンサート	パンプキンせん べい・牛乳	ごはん	さといもコロッケ・きゅうりの酢の物・トマト・麻婆豆腐	★やわらかえびせんべい・ ●こぶ柿・牛乳
13	金	災害時対応訓練 (津波)	野菜コンソメリ ング・牛乳	●食パン	和風スバゲティ・鮭のソース焼き・キャベツひたし	ミレービスケット・牛乳
14	土		お子様せんべ い・お茶		食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼ リー	アスパラガスビスケット・グ レーブジュース
16	月		いちごジャムの パン・牛乳	ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・マリネサラダ・おでん	ハッピーターン・牛乳
17	火	保育体験 みそ作り (B)	チョイス・牛乳	ごはん	鶏肉の照焼き・ほうれんそうひたし・ひじき炒め煮	ラーメン・お茶
18	水	親子サークル 身体計測	ふんわりコー ン・牛乳	青菜ごはん	たらのカレー揚げ・和風粉ふきいも・かぼちゃのうま煮	ひとくちしょうゆせんべい・ 牛乳
19	木	クリスマス会 ケーキ作り	水族館のなかま たち・牛乳	食パン	もみの木ハンバーグ・ブロッコリーひたし・中華スープ	クリスマスケーキ・選べる ジュース
20	金		のりものビス ケット・牛乳	ごはん	鮭のバターしょうゆ焼き・ゆず和え・豆腐のみそ汁	カルシウムせんべい・牛乳
21	土		小魚家族・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	プリンタルト・りんごジュ ース
23	月	保育体験	ふんわり野菜せ ん (ほうれんそ う)・牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・甘酢和え・切干大根含煮	星たべよ・牛乳
24	火	クリスマスピュッフェ 一号児認定終業	こめせんべい・ 牛乳	クリスマスピュッフェ★ピラフ・ケチャップライス・星型ハンバーグ・鶏肉の 空揚げ・ポテトサラダ・野菜のココロスープ・フルーチェ★	クリスマスゼリー・お茶	
25	水		コーンのおほし さま・牛乳	食パン	鶏肉のマスタード焼き・ゆでキャベツ・じゃがいものトマト ジュース煮	やわらかおかき・牛乳
26	木		ウエハース・牛 乳	ごはん	だし巻卵・いそ和え・高野豆腐含煮	源氏パイ・牛乳
27	金		かぼちゃせんべ い・牛乳		たぬきうどん・鮭のレモンみそ焼き・ゆかり和え	おこめリング・牛乳
28	土		野菜ハイハイ ン・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	アンパンマンソフトせんべ い・みかんジュース