



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！

★今月の目標★
● 寒さに負けない
元気な体をつくりましょう

〇3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。



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、きつねうどんを提供し、この一年を締めくくります。



※3歳以上児は主食をお持ちください。

<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！

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『ならえ』(ゆずが入った和え物)を取り入れています。

12月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
2	月	こめせんべい 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 えびシューマイ コーン和え	カルシウムせんべい 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳
3	火	のりものビスケット 牛乳	食パン ムニエル チンゲンサイひたし じゃがいものトマトジュース煮	ブルーベリーゼリー お茶	ブルーベリーゼリー お茶
4	水	たまごボーロ 牛乳	★わかめごはん 豚肉のみそ焼き ブロッコリーのごまだれ 高野豆腐含煮	やさいコンソメリング 牛乳	やさいコンソメリング 牛乳
5	木	クラッカー 牛乳	ごはん 厚焼卵 小松菜ひたし 豚汁	プチたい焼き 牛乳	プチたい焼き 牛乳
6	金	パンプキンせんべい 牛乳	ごはん ちくわのカレー揚げ そえ野菜 おでん	ぼたぼた焼き 牛乳	かおり千枚 牛乳
7	土	生活発表			
9	月	やわらかおかき青の り牛乳	ごはん 厚揚げチャンプルー さともコロッケ 塩きゅうり トマト	カリポテ 牛乳	カリポテ 牛乳
10	火	白い風船(ミルク) 牛乳	食パン バーベキューチキン 大根サラダ ポテトスープ	やわらかえびせんべい 牛乳	白えびせんべい 牛乳
11	水	じゃこせんべい 牛乳	★ビビンバ わかめスープ みかん	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 牛乳
12	木	たべっこBABY 牛乳	みそラーメン ちくわの磯辺揚げ 甘酢和え	ビスコ 充実野菜	ビスコ 充実野菜
13	金	野菜せんほうれん草 牛乳	ごはん さわらの西京焼き ブロッコリーひたし トマト 肉じゃが	焼き芋 牛乳	焼き芋 牛乳
14	土	ハイハイ 牛乳	★食パン いちごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	やさいコンソメリング グレープジュース	やさいコンソメリング グレープジュース
16	月	クリケット 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き カレーポテトサラダ 大根のみそ汁	枝豆せんべい 牛乳	おとつと 牛乳
17	火	さくふわせんべい 牛乳	ごはん だし巻卵 小松菜ひたし 野菜のスープ煮	アスパラガスボーロ 牛乳	アスパラガスボーロ 牛乳
18	水	まがりせんべい 牛乳	★青菜ごはん 照り焼きミートボール 白菜漬 煮しめ	アンパンマンせんべい 牛乳	野菜かりんとう 牛乳
19	木	ふんわりコーン 牛乳	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ◇ならえ ほうれんそうのみそ汁	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
20	金	にんじんせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリー トマト クリームシチュー	クリスマスケーキ 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳
21	土	おこさませんべい 牛乳	★食パン みかんジャム 棒チーズ 牛乳	カリポテ りんごジュース	カリポテ りんごジュース
23	月	たべっこおやさい 牛乳	食パン ツナ入りオムレツ 水菜のごまだれ トマト ビーフスープ	ばりんこ 牛乳	ばりんこ 牛乳
24	火	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん 鮭のマスタード焼き ゆかり和え 炊き合わせ	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
25	水	えだまめビスケット 牛乳	★ピラフ もみの木ハンバーグ ブロッコリー 野菜スープ	コーンのおほしさま 牛乳	コーンのおほしさま 牛乳
26	木	えびせんべい 牛乳	和風スパゲッティ 揚げじゃがいも ほうれんそうひたし	ぼたぼた焼き 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
27	金	やわらかおかききな 粉牛乳	きつねうどん 錦卵 いそ和え	動物っこのゆめ 野菜生活	動物っこのゆめ 野菜生活
28	土	野菜ハイハイ 牛乳	★食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳	かおり千枚 オレンジジュース	かおり千枚 オレンジジュース