

# 12月給食だより

2018年11月30日(金)  
御幸南保育所  
栄養士(渡辺・岡野・村上)

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。



クリスマスはキリストの誕生日で、前夜がクリスマスイヴです。サンタクロースは昔、トルコに生まれたセントニコラスという人が、子どもたちに贈り物をしたことが始まりといわれ、セントニコラスがなまって、サンタクロースになったそうです。

食べこよみ

## 大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。



## 「風邪」をひくのはどうして?

風邪は、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症のひとつで、風邪をひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、風邪をひかないようにしましょう。



## 知っておこう! かせのおもな症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



発熱



寒気



# 12月予定献立表

日	曜日	献立名	おやつ
1	土	鶏肉のいなか煮・ほうれん草の浸し・りんご	
3	月	ごはん 魚のコーンソースかけ・野菜ソテー・さつまいもの甘煮・りんご	小倉カステラ
4	火	ごはん 魚の竜田揚げ・ケチャップ炒め・ブロッコリーの浸し・バナナ	豆乳くずもち
5	水	パン お好み焼き・茹ブロッコリー・りんご	ココアボール
6	木	ごはん いかと里芋の煮付・白菜の浸し・柿	オレンジババロア
7	金	パン 和風ハンバーグ・キャベツのレモン酢和え・かぼちゃの甘煮・みかん	フルーツポンチ
8	土	五目煮・大根の即席千枚漬・バナナ	
10	月	ごはん 豆腐と白菜の煮物・かえりの佃煮・バナナ	りんごゼリー
11	火	ごはん 三色そばろ・味噌汁・バナナ	おからカップケーキ
12	水	ごはん 焼魚・野菜の煮付・大根の即席漬・すまし汁・みかん	ヨーグルト和え
13	木	パン オムレツ・茹キャベツ・糸切り昆布の煮付・みかん	野菜ジュースゼリー
14	金	パン 鶏肉の酢豚風・白菜の即席漬・柿	洋風おこし
15	土	炒めビーフン・かえりの佃煮・みかん	
17	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ・くわいのから揚げ・りんご	ジャムパイ
18	火	ごはん ケチャップライス・鶏肉の照焼き・ポテトサラダ・茹ブロッコリー・オニオンスープ・みかん	ババロア(バナナ)
19	水	パン 鶏肉のチーズ焼き・金時人参と青梗菜のナムル・かぼちゃの煮付・みかん	ほうれん草入り白玉団子
20	木	ごはん 魚の味噌焼・酢の物・れんこんのおかか煮・バナナ	ピザトースト
21	金	パン レバーチップ・白菜とほうれん草の胡麻和え・さつまいもの煮付・みかん	手作りケーキ
22	土	かぼちゃ汁・かぶの即席千枚漬・りんご	
25	火	クリスマスバイキング	クリスマスデザート
26	水	パン シーフードシチュー・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	レアヨーグルトケーキ
27	木	ごはん 焼肉・粉ふきいも・茹ブロッコリー・りんご	チーズ蒸しパン
28	金	パン きのコスパゲティ・茹ブロッコリー・りんご	カレーピラフ

※12月の献立のテーマは「冬野菜を食べて、元気に過ごそう！」です。

※今月の旬の食材は、白菜、れんこん、、ほうれん草などです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

※12日(水)は、餅つきがあります。

※21日(金)はケーキ作りがあります。

※25日(火)のクリスマスバイキングのメニューは以下の通りです。

エビフライ、から揚げ、チキンナゲット、ウインナー、フライドポテト、コロコロサラダ、ブロッコリーの浸し、かきたま汁、おにぎり、パン、オレンジ、りんご

