

12月給食だより

2019年11月29日(金)
御幸南保育所
栄養士(岡野・村上)

12月は餅つきやクリスマスバイキング、年末年始とうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。

★マドレーヌのレシピ★

<材料(1人分)>

- ・小麦粉 10g
- ・砂糖 10g
- ・卵 10g
- ・ケーキ用マーガリン 10g

<作り方>

- ①ケーキ用マーガリンと溶かし、砂糖を加えて混ぜる。
- ②①に卵を加えて混ぜ、小麦粉をふるいにかけて混ぜる。
- ③アルミカップなどの型に②を流し、170℃のオーブンで15分焼いて完成。



かぜのときは

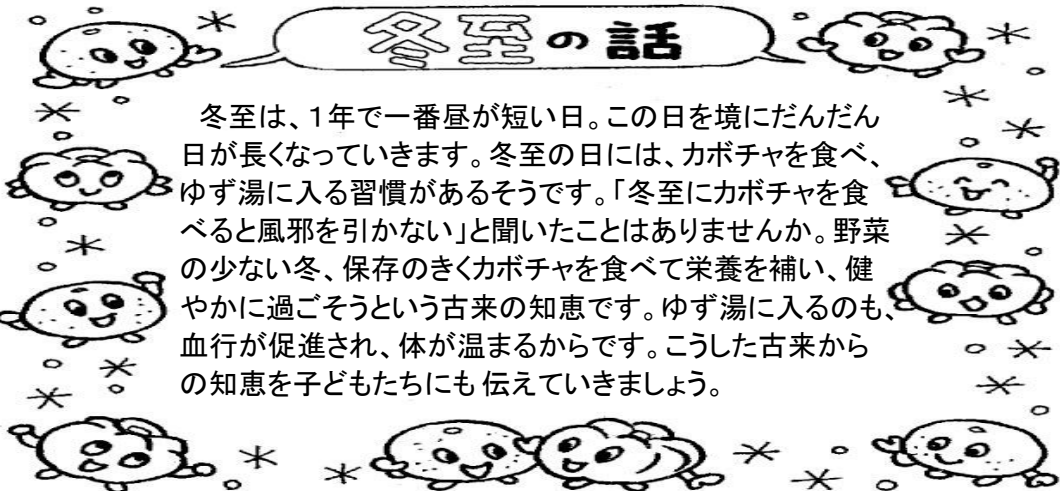
食べ物から元気をもらおう!

風邪かな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスを跳ね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうがなどで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギー補給をしましょう。また、鼻づまりには玉ねぎがおすすめ。玉ねぎに含まれる硫化アリルを吸い込むと、鼻粘膜の交感神経が活発になり、血管が収縮されるため、腫れが治まり鼻づまりが一時的に改善されます。



冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、カボチャを食べ、ゆず湯に入る習慣があるそうです。「冬至にカボチャを食べると風邪を引かない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくカボチャを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした古来の知恵を子どもたちにも伝えていきましょう。



12月予定献立

日	曜日	献立名	おやつ
2	月	ごはん 焼肉・チーズポテト・バナナ	グレープババロア
3	火	パン 魚の竜田揚げ・ケチャップ炒め・茹でブロッコリー・みかん	ジャムパイ
4	水	ごはん 鶏肉と昆布の煮込み・ほうれん草の浸し・柿	洋風おこし
5	木	パン オムレツ・茹かキャベツ・糸切昆布の煮付・みかん	チーズ蒸しパン
6	金	ごはん 焼魚・野菜の煮付・りんご	ドリカポクッキー
7	土	筑前煮・大根ときょうりのサラダ・みかん	
9	月	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	りんごゼリー
10	火	ごはん 三色そばろ・大根の即席漬・味噌汁・りんご	ポテトケーキ
11	水	パン 中華そば・かえりの佃煮・みかん	ヨーグルトムース
12	木	ごはん 魚の味噌焼き・酢の物・れんこんのおかか煮・バナナ	豆腐団子
13	金	パン ホワイトシチュー・短冊サラダ・りんご	小松菜とジャコの炒飯
14	土	五目煮・ブロッコリー・バナナ	
16	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ・白菜の即席漬・りんご	野菜ジュースパンケーキ
17	火	ごはん ケチャップライス・鶏肉の照焼き・コロコロサラダ・オニオンスープ・みかん	キャラメルプリン
18	水	パン 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	フルーツポンチ
19	木	ごはん 味噌おでん・茹かブロッコリー・みかん	しょうゆ焼きそば
20	金	パン チキンカツ・マカロニサラダ・茹かブロッコリー・バナナ	きな粉入り豆乳蒸しパン
21	土	かぼちゃ汁・かぶの即席千枚漬・みかん	
23	月	ごはん 豆腐と白菜の煮物・フライドポテト・柿	手作りケーキ
24	火	ごはん 魚の甘酢漬け・小松菜とひじきの和え物・粉ふきいも・みかん	さつまいものブラウニー
25	水	クリスマスバイキング	クリスマスデザート
26	木	ごはん 魚の照焼き・金時にんじんとチンゲン菜のナムル・かぼちゃの煮付・バナナ	食パンオムレット
27	金	パン きのコスパゲティ・大根ときょうりの和風サラダ・りんご	豆乳レアケーキ
28	土	炒めビーフン・かえりの佃煮・みかん	

※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。

※25日(水)クリスマスバイキングのメニューは、おにぎり、パン、コンソメスープ、エビフライ、チキンバー、チキンナゲット、ウインナー、ポテトサラダ、ブロッコリーの浸し、フライドポテト、ミニトマト、りんご、オレンジです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

