12月給食だより

【今月の目標】
3色栄養素を知り
バランス良い食事をする

2020年11月30日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分(未満児)	3時(全員)	延長保育(飲み物　お茶)
1	火	白身魚フライケチャップ添え　キャベツとベーコンのソテー　野菜スープ	牛乳 お米ボーロ	ミルク 黄粉せんべい	ビスケット
2	水	味噌味肉じゃが　ほうれん草のおかか和え　豆腐のすまし汁	牛乳 南瓜せんべい	ミルク ソフト塩せんべい	たまごせんべい
3	木	鯖のみぞれ煮　小松菜と人参の胡麻和え　豚汁　味付け海苔	牛乳 ソフトせんべい	お茶 焼き芋	ウエハース
4	金	豆腐入り煮込みハンバーグ　ブロッコリーと人参の手作りドレッシング あっさりスープ	牛乳 ひとくち煎餅	ミルク たまごせんべい	ぱりんこ
5	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 塩せんべい	ミルク ビスケット	
7	月	お楽しみ弁当の日(加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい)	牛乳 ロールクッキー	お茶 ココアおさつ饅頭	Ｃａあられ
8	火	里芋入りおでん　チーズ納豆　胡瓜ともやしの胡麻和え　みかん	牛乳 卵ボーロ	ミルク 紫いもチップス	ビスケット
9	水	ツナカレー　福神漬け　枝豆　フルーツミックス	牛乳 小魚せんべい	ミルク 塩せんべい	雑穀クッキー
10	木	鶏肉のつくね煮　わかめと胡瓜の酢の物　えのきと玉ねぎの味噌汁	牛乳 お子様えびせん	ミルク 小魚せんべい	揚げあられ
11	金	白身魚の磯部フライ　れんこんと人参のきんぴら　白菜と薄揚げの味噌汁	牛乳 ビスケット	ミルク 白い風船	サブレ
12	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 サブレ	お茶 かっぱえびせん	
14	月	鮭のムニエルレモン添え　のり塩粉吹き芋　根菜スープ	牛乳 雑穀クッキー	ミルク Ca せんべい	野菜せんべい
15	火	パンの日　パン　ヒレカツ　スパゲティケチャップ炒め 白菜とベーコンのスープ	牛乳 野菜せんべい	ミルク バナナ	ぱりんこ
16	水	里芋ごはん　鶏の唐揚げ　スティック胡瓜　きのこと野菜のすまし汁	牛乳 お子様せんべい	ミルク 米粉のタルト	ビスケット
17	木	玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き　ほうれん草と人参のお浸し 麸とわかめの味噌汁	牛乳 Ca ウエハース	ミルク 揚げせんべい	ウエハース
18	金	大根のそぼろ煮　春雨の酢の物　さつま芋のみそ汁　ひとくちぜりー	牛乳 たまごせんべい	お茶 手作り水ようかん	雑穀クッキー
19	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ビスケット	お茶 Ca せんべい	
21	月	お楽しみ弁当の日(子供の食べれる量を入れて下さい)食育の日	牛乳 卵ボーロ	カルピス 手作り Xmas おやつ	ビスケット
22	火	赤魚の香味揚げ　かぼちゃの含め煮　スティック胡瓜　星麸のすまし汁	牛乳 白い風船	ミルク 野菜せんべい	クッキー
23	水	豚肉のりんごソース炒め　人参といんげんの胡麻和え　ジュリアンスープ	牛乳 たべっこベビー	お茶 干し芋	小魚せんべい
24	木	チキンライス　もみの木ハンバーグ　ブロッコリーマヨネーズ添え ジュリアンスープ	牛乳 黄粉せんべい	ミルク ビスコ	お子様えびせん
25	金	チキンクリームスープ　コーン入りキャベツサラダ　みかん	牛乳 べびーせんべい	りんごジュース ソフトせんべい	ビスケット
26	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	
28	月	野菜入り肉団子　ほうれん草ともやしのナムル　かき卵汁	牛乳 ビスケット	野菜ジュース ぱりんこ	野菜せんべい

食育活動　※食育活動はしばらくの間、控えさせていただきます。

手作りおやつ

21日　クリスマスおやつを給食者が作ります。
24日　クリスマス会食のメニューになります。

＊3～5才児を対象に3色栄養素についての話をします。
(各クラスをまわります。)

【今月使用する食材の産地】
北海道　青森　茨城　石川
福井　岐阜　長野　愛知
静岡　高知　長崎　鹿児島
チリ　フィリピン

12月 食育だより

Merry Christmas

寒くなり風邪をひいたり体調をくずしやすい季節です。
いつもより気を付けて、健康について考え、元気な身体づくりを心掛けましょう。

寒い冬でも元気な身体を作る３つのポイント

免疫力を高めるためには、たんぱく質を十分に補う事やビタミン・ミネラルの補給をすることが大切です。また、朝・昼・夕の３食を食べて、生活リズムを整えましょう

風邪予防のポイント

① 日頃から「栄養・運動・睡眠」のバランスを心がける

② 外から帰ったら必ず「うがい・手洗い」をする

③ 室内の温度と湿度を適度に保つ

快適な室内温度・湿度の目安

季節	室内温度	室内湿度
夏	26～28℃	60%
冬	20～23℃	60%

冬至　12月21日

厄除けや病気に効果があると伝えられ、冬至の日には「かぼちゃ」を食べます。園では22日の給食で食べる予定です。また、健康に過ごすために、お風呂にゆずを浮かべて「ゆず湯」に入ると良いそうです。ゆずは血行を良くし体を温めます。ご家庭でもぜひ試してみて下さい。

食べきり活動についての食育集会

「おいしいふくいたべきり運動」についての食育集会を、さくら組・うめ組・ひまわり組を対象に行い、食べ物に感謝する事、残さず食べる事を話しました。

（アンケートのご協力ありがとうございました。）

「夕ご飯ぜんぶたべたよ」「おうちでシールはったよ」等の声が聞かれています。

のっこさんシール

うめ組・ひまわり組のみんなが大根の種と白菜の苗を植えました

「はやく、おおきくな～れ」と野菜の成長を毎日楽しみにしています。
野菜を収穫したら、おでんやみそ汁など料理に使いたいと思います。