

2019年度 ふたばがおかようちえん



12月 きゅうしよくだより



毎週水曜日は
お弁当の日です。



給食
調理担当
大木（おおき）
藤野（ふじの）
東（ひがし）
後藤（ごとう）

月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
12月2日	月	メンチカツ	大根の酢の物 野菜スープ	メンチカツ 大根 人参 カボチャ(卵なし) キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 鶏がらスープ	362kcal	
3日	火	★ かぼちゃのそぼろ煮	蒸しシュウマイ すまし汁	かぼちゃ 人参 鶏ひき肉 いんげん シュウマイ とうふ えのき 煮干しだし汁	446kcal	
4日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
5日	木	白身魚のフライ	切り干し大根煮 さつま汁	白身魚 切干大根 人参 厚揚げ いんげん ひじき 豚肉 さつま芋 大根 ごぼう	405kcal	
6日	金	午前保育 軽食(たまごロールサンド・ミニパン・牛乳)				343kcal
10日	火	ブルコギ	餃子スープ	牛肉 玉ねぎ たら 人参 もやし ピーマン ごま油 ぎょうざ 白菜 人参 鶏がらスープ	378kcal	
11日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
12日	木	焼き肉風炒め	フライドポテト 春雨スープ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン フライドポテト 春雨 わかめ コーン ごま	511kcal	
13日	金	★ お誕生日会	チキンお野菜タルタル コールスローサラダ ミネストローネ・デザート	チキン竜田 玉ねぎ キャベツ マネズ きゅうり 人参 コーン ハム(卵なし) パン 大豆 ケチャップ 苺のケーキ	653kcal	
16日	月	照り焼きハンバーグ	ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ	ミンパング ブロッコリー カカオ かつお節 キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 鶏がらスープ	393kcal	
17日	火	さわらの西京焼き	根菜のきんぴら 玉ねぎと卵のみそ汁	さわらの西京焼き ごぼう れんこん 人参 ごま油・ごま 玉ねぎ たまご ねぎ 煮干しだし汁	400kcal	
18日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
19日	木	さばの塩焼き	肉じゃが そうめん汁	さば じゃがいも 人参 豚肉 しらたき 玉ねぎ 干しそうめん ほうれん草 人参	450kcal	
20日	金	★ クリスマス会	ビーフシチュー ほうれん草とコーンのソテー 苺ホイップゼリー	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー ほうれん草 コーン ゼリー ホイップクリーム 苺 キウイ	489kcal	
23日	月	野菜コロッケ	きゅうりのゆかり和え わかめのみそ汁	野菜コロッケ きゅうり 大根 ゆかり かつお節 焼き麩 わかめ 貝割れ菜 みそ	351kcal	
24日	火	終業式(午前保育) 軽食(パン・牛乳)				164kcal
1月8日	始業式(午前保育)		軽食(パン・牛乳)		パン 牛乳	164kcal

<持ち物> ●白ごはん ●おはし ●コップ(毎日持たせて下さい) ★印の日はスプーンが必要です★

*仕入れの都合などによりメニューが変わることがあります。ご了承ください。 平均 394kcal

12月22日は冬至です

冬至の日に、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯には、血行が良くなり、体を温める作用があり、風邪を防ぎ、皮膚を強くする作用があるといわれています。

では、なぜかぼちゃを食べるのでしょうか？

かぼちゃには、ビタミンEやβカロテンが豊富に含まれています。肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、風邪などひきにくくする効果があるといわれています。

かぼちゃを薄切りして、甘辛く味付けてフライパンで焼いたり、細切りにしてきんぴら風に炒めてみては、いかがでしょうか？



食卓を囲んでいますか？

孤食と個食という言葉にあらわれているように、家族で食卓を囲むことが少なくなってきた現代。仕事や習い事などで時間が合わず、家族そろっての食事が難しいときもあります。週に何日かでもよいし、朝食でもよいので食卓を囲む時間をつくるようにしたいものです。

家族で食卓を囲むと、食事のマナーを学ぶ機会にもなり、食べ物の好き嫌いが少なくなるといわれています。また、会話が增えることにより、絆が深まりお互いのことを、より理解できるようになるともいわれています。幼少期から家族で食卓を囲んでいると、それが習慣となり、当たり前のこととなります。

これからクリスマスや、年末年始の行事がたくさんあります。慌ただしい時期でもありますが、食卓を囲んでたくさんの思い出を作れるといいな、と思います。

栄養士
献立・食育担当
小久保

