今年も残り1ヶ月となりましたね。寒さが厳しくなり、風邪やインフルエン ザそしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後 と食事前の手洗いをしっかり行いましょう。病気のウィルスに負けないため には、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに 気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物をしっかりとりましょう。元気 で楽しい年の瀬が迎えられるよう、ご家族みんなで食事からの健康を心掛け たいですね。











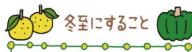




午後間食



冬の行事食(冬至やおせち料理など)を知ろう!



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして

「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食

べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、

貴重なビタミン源として冬に食べました。この日

にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれ ます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べ

邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を

促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

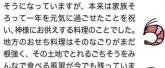
る地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで ዕ



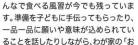






















12月献立 栄養価''''''

| | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 鉄分 |
|-------------------|---------|-------|-------|------|
| 3歳以上児 (主食含まない) | 399kcal | 19.2g | 220mg | 2.3g |
| 3歳未満児 (主食含む) | | | 303mg | 2.0g |



たちばなこども園では月に一度、日本各地の郷土料理を献立に取り入れてい ます。郷土料理とは、その土地ならではの食材を使い、その土地独自の調理 法で作られた料理で、料理一つ一つにその地域の歴史文化、自然風土、食材 の旬を感じることができます。給食の時間を通して、日本の伝統的な食文化 を子どもたちに伝えていけたらと思っています。

給食だより

(以上児)



たちばなこども園

| * | | 2日(月) | 20(11) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(会) | 7 🗆 (+) |
|---|------------|-------------------------------------|------------------|---|------------|---------------|--------------|
| | | 2日(月) | 3日(火) | 4日(小) | 3日(水) | 6日(金) | 7日(土) |
| | 行事予定 | | 英語であそぼう | | | | |
| | | わかめごはん | バターロール | ごはん | ごはん | しそごはん | パン |
| | | 清し汁 | たまごスープ | 味噌汁 | 中華スープ | 味噌汁 | 牛乳 |
| | 献立 | 鶏すき | 鮭のなかよしムニエル | ひじきとベーコンのかき揚げ | 麻婆豆腐 | 筑前煮 | |
| | | 竹輪の蒲焼き | レーズンとりんごのサラダ | ほうれん草のおひたし | 揚げ餃子 | 蒸し野菜 | |
| | 午後間食 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| 7 | 1 121-122 | 米菓、クッキー | おさつスティック | オレンジ、米菓 | 米菓、ビスケット | ツナカレーパンケーキ | |
| 3 | | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) |
| | 行事予定 | 音楽遊び | | | | 布団持ち帰り | なかよしチャイルド会 |
| | 13 \$ 3.70 | | | | | がんばれメニュー! | |
| | | ごはん | レーズンパン | ごはん | ふりかけごはん | 元気っ子カツカレー | |
| | | 味噌汁 | 野菜スープ | そうめん汁 | 清し汁 | ブロッコリーと | |
|) | 献立 | 豚肉の香りつけ | ピザ風オムレツ | 南瓜コロッケ | 鯖の味噌煮 | 卵のサラダ | |
| | | スパゲティサラダ | ゆでブロッコリー | 根菜の金平 | 切り干し大根の酢の物 | | |
| | | , , , , , , , , , , , , , , , , , , | オレンジ | バナナ | | | |
|) | F.W.BI-0 | 牛乳、米菓 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳. | |
| , | 午後間食 | 鉄カルシウムウエハース | ふかし芋 | 米菓、クッキー | 豆腐ドーナツ | お米de国産りんごのタルト | |
| | | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) |
| | にまる中 | 音楽遊び | 英語であそぼう | 歯科検診9時~ | 身体測定 | 身体測定 | |
| | 行事予定 | | 7102 117 210 2 | | 食育の日 | 体育教室 | |
| | | しそごはん | ごはん | バターロール | | 冬至メニュー | パン |
| | | 清し汁 | かぶとかに足の | 白菜と大根の | 手作り弁当 | 青菜と揚げの混ぜごはん | 牛乳. |
| | 献立 | アジフライ | 中華スープ | クリームシチュー | | けんちんうどん | |
| 1 | | ポテトサラダ | 豚玉炒め | さつま芋とチーズのサラダ | | 南瓜のいとこ煮 | |
| 8 | | , , , , , , , , | 揚げシューマイ | | | みかん | |
| 2 | F.W.BI-0 | 牛乳、チーズで鉄分 | 牛乳 | 牛乳 | お茶 | 牛乳 | |
| | 午後間食 | 米菓、ビスケット | マカロニのあべ川 | バナナ、クッキー | ヨーグルト | 鬼まんじゅう(愛知! | - 県の郷土料理) |
| | | 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) |
| | にまる中 | 体育教室 | | クリスマス会 | 避難訓練 | 布団持ち帰り | |
| 1 | 行事予定 | | | | | | |
| | | わかめごはん | ごはん | リース型エビピラフ | レーズンパン | ふりかけごはん | パン |
| | | 清し汁 | 味噌汁 | コンソメスープ | ほうれん草のスープ | 味噌汁 | 牛乳 |
| | 献立 | 肉じゃが | 鱈の磯辺揚げ | クリスピーチキン | イタリアンスパゲティ | 和風ハンバーグ | |
| | | おかか入り卵焼き | | ゆでブロッコリー | 白菜コールスロー | 蒸しブロッコリー | |
| | | 00/0/07/07/07/0 | バナナ | ,, (,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, | | オレンジ | |
| | F.W.BB. | 牛乳、おしゃぶり昆布 | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| | 午後間食 | 米菓、クッキー | 米菓、クッキー | ミルクレープ | 野菜チップス | 米菓、クッキー | |
| | | 30日(月) | 31日(火) | 3,000 | 20210 | 71,212, 2 2 1 | |
| | | 2 2 2 3, | <u> </u> | | * * | * * | |
| | 行事予定 | | | * * | * | | * |
| | | | | | * | * * | |
| l | | | | * | | | |
| | 献立 | 年末休み | 年末休み | | | | |
| | HIV 17 | <u>+</u> 本パッシ | <u>+</u> 本 M 0 プ | * 6 | DT | | * |
| l | | | | | | | * |
| | | | | # 1213 | | | |