

12がつきゅうしょくだより

年の瀬まであと少しとなりました。園内はクリスマス発表会に向け聖劇の練習やクリスマスの歌が聞こえてきます。寒暖差も激しくなってきましたのでくれぐれも体調管理にお気をつけください。



風邪を予防するために

【 元気に遊ぶ 】



【 しっかり寝る 】



【 手洗い・うがいをする 】



【 バランスよく食べる 】 → 食事のポイント



① ウイルスの侵入を防いでくれる → カロテンの多い食材を食べる



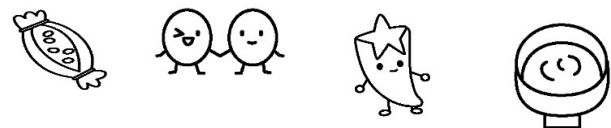
卵・うなぎ・牛乳
にんじん・ほうれん草・かぼちゃなど

② ウイルスの増殖を防いでくれる → ビタミンCの多い食材を食べる



いちご・キウイ・柑橘類などの果物
じゃがいも・ブロッコリー・菜の花などの野菜類
ビタミンCは水に溶けるので野菜類はスープなどにして食べると無駄なく摂取することができます。

③ 腸の働きを整える → 発酵食品、食物繊維の多い食品を食べる



腸は人間の体の中で1番免疫が集まっています。
みそ・納豆・オクラ・なめこ・サトイモ・海藻類など

④ 体の芯から温める → 温かい料理だけでなく、トロミをつけることで料理が冷めにくいのでオススメ！

令和4年12月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

		●今月の食育ピクトグラム			1(木)	2(金)	3(土)
午前 (未満児)		食事を通して情操面や知能面を育てる『食育』。特に幼児期は食習慣を身に着ける大切な時期です。			バナナ	せんべい	ビスケット
昼食		『食の崩壊』と言われている昨今、『食育』の重要性が見直されています。おうちでもできるだけいっしょに料理をしてみよう。家事や調理の手伝いに興味を持った子どもは苦手な魚・野菜料理にも関心を持って、食べる機会と量が増えると言われています。また、親子間の交流にもつながります。			ごはん ・魚の甘酢あんかけ ・パンサンスー ・牛乳	お弁当	
		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前 (未満児)		りんご	ヨーグルト	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	みかん	せんべい
昼食		・ごはん ・高野豆腐の チャンプルー ・ダイコンサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚のにんにく しょうゆ焼き ・おかか和え ・みそ汁	・ごはん ・れんこんの つみれだんご ・かぶの甘酢和え ・みそ汁	・ごはん ・しらす納豆 ・さつまいもの ごま和え ・みそ汁	・カレーライス ・ひじきサラダ ・牛乳 ・クリスマスデザート	クリスマス発表会
		12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前 (未満児)		バナナ	ヨーグルト	りんご	お茶 手作りラスク	みかん	ビスケット
昼食		・ごはん ・八宝菜 ・もやしの カレー和え ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・ビーンズサラダ ・みそ汁	・ごはん ・すき焼き煮 ・根菜金平 ・牛乳	・ごはん ・魚のおろしポン酢 ・ごま和え ・みそ汁	【お誕生会】 ・クリーム スパゲッティ ・鶏肉のから揚げ ・ポテトサラダ ・かぼちゃモンブラン ・牛乳	
		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前 (未満児)		バナナ	手作りゼリー	お茶 せんべい	ヨーグルト	みかん	せんべい
昼食		・ごはん ・豆腐と白菜の そぼろ煮 ・じゃがいもと 大豆の磯部揚げ ・牛乳	・ごはん ・魚の香味煮 ・華風和え ・みそ汁	・ごはん ・親子煮 ・雪サラダ ・牛乳	【冬至メニュー】 ・ごはん ・魚の ゆずみそ焼き ・かぼちゃのいとこ煮 ・豚汁	【終業日】 ・年越しうどん ・かき揚げ ・さつまいもの フルーツきんとん ・牛乳	大晦日 『年越しそば』を
		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午前 (未満児)		バナナ	ヨーグルト	りんご	休園	休園	休園
昼食		【冬休み保育】 ・ごはん ・生揚げの ケチャップ炒め ・白菜サラダ ・牛乳	【冬休み保育】 ・ごはん ・豚肉の しょうが炒め ・切干大根ナムル ・みそ汁	【冬休み保育】 ・ごはん ・みそおでん ・ミモザサラダ ・牛乳	今年の冬至は12月22日 冬至にかぼちゃを食べる風習は広く知られていますが小豆もその1つ。小豆の赤には邪気などを祓うと考えられ、人々は太陽が尽きる冬至の日に小豆を食べることで悪い気を払い、翌日から運気を呼び込もうとしたそうです。		

☆ 献立や食材が変更になる場合があります。

