



☆ ☆ ☆ **12月のこんだて** ☆ ☆ ☆

平成28年11月30日

開 南 幼 稚 園



カゼの流行る季節です。手洗い・うがいで予防はもちろんですが、基本は栄養バランスの良い食事です。年末は食生活や生活リズムもふだんと違って乱れやすくなります。早寝早起きや食事時間を決めるなどの、意識した生活リズムをおくるよう心がけましょう。

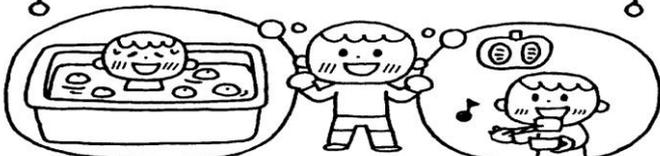
月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
12/1 (木)	ふりかけごはん 根菜ハンバーグ 大学いも 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・パン粉 さつまいも 油・砂糖	れんこん・ゴボウ 玉ねぎ・レタス・大根 黒ゴマ・みかん	393	12.8
12/6 (火)	チキンライス さつまいもサラダ たまごスープ 果物・牛乳	鶏肉・卵 ヨーグルト 牛乳	米・もち米 さつまいも マヨネーズ コンソメ	グリーンピース 玉ねぎ・人参 ピーマン・きゅうり りんご	378	10
12/8 (木)	野菜みそタンメン 揚げギョーザ 果物・牛乳	豚肉・味噌 ギョーザ 牛乳	麺・油 鶏ガラスープ	キャベツ・もやし 人参・玉ねぎ にんにく・みかん	441	13.9
12/12 (月)	ハヤシライス 中華サラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・麦 じゃがいも ハヤシルー 春雨・砂糖・油	玉ねぎ・人参 グリーンピース レタス・もやし りんご	389	10.3
12/13 (火)	麦ごはん 鮭みそマヨネーズ焼き 根菜みそ汁 果物・牛乳	鮭・味噌 油揚げ・牛乳	米・麦 砂糖・さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ しめじ・人参 大根・ゴボウ さといも・長ネギ パイン	352	15.8
12/15 (木)	食パン タンドリーチキン 白菜シチュー 果物・牛乳	鶏肉・豚肉 ヨーグルト 牛乳	食パン じゃがいも シチュールー	にんにく・レタス ブロッコリー 白菜・玉ねぎ 人参・りんご	412	19.9
12/19 (月)	とりそばごはん 冬至かぼちゃ ナムル 果物・牛乳	鶏肉・卵 小豆・牛乳	米・麦 砂糖・油	かぼちゃ・もやし きゅうり・みかん	348	10.3

先月の放射能食品検査は水・牛乳も含めて不検出でした。

* 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

冬至にすること

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」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで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。



年長ぐみのおたのしみ給食

15日(木)は年長さんでおたのしみ給食をおこないます。自分のお皿にトングやお玉を使ってじょうずにのせて食べてください。おかわりもありますから、おともだちと協力してなかよく食べてくださいね。

冬至の日は、12/21(水)です。かぜに負けないうたくん食べて楽しい冬休みを過ごしましょう！