



慌ただし12月のはじまりです。特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。

乳幼児期は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなどを意識して、生活リズムを整えるように心掛けましょう。

早いもので今年も残り1ヶ月となりました。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月！子ども達の為に、今月も美味しい給食作りに励みたいと思います。



12月22日は『冬至(とうじ)』！

冬至とは？

『1年で1番昼が短く、夜が長い日』のことを言います。



冬至には何をすると良いの？

①「ん」がつくものを食べる

なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんでん・うどん

⇒特にかぼちゃはカロテンやビタミンAといった栄養が豊富で、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。

②「ゆず湯」に入る

ゆず湯に入ると「風邪をひかずに冬を越せる」と言われています。さらにゆずは実るまでに長い年月がかかることから、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。

大晦日と年越しそば

大晦日に年越しそばを食べるのは、「そばのように細く長く生きられますように」「切れやすいそばのように、今年大変だったことや嫌なことを断ち切って新しい良い年にしよう」という願いが込められているそうです。

食べるタイミングは、『身体の中を清めて新しい年を迎える為に大晦日にそばを食べる』という意味がこもっているので、昼食の時間に食べるより、除夜の鐘が鳴っているタイミングに食べるのが1番ベストだそうです。



保育園では12/28に年越しそばならぬ、年越しうどんを食べ

今年1年を締めくくります。また元気な笑顔で新年会えるのを楽しみにしています！

【「こ食」ってなに？】

みなさんは「こ食」という言葉を聞いたことがありますか？

これは近年の食生活の中で、子どもに悪影響のある食事のとり方のことです。

共働き世帯が増加していることやライフスタイルの変化と共に、家族そろって食事をする機会が減っています。今回は、そんな「こ食」について紹介したいと思います。

【6つのこ食】

- ◇孤食：1人で食事をする事(好き嫌いが増える原因になりやすい)
- ◇個食：家族がそろっているのに、それぞれ別々のものを食べていること(協調性がなくなってしまう)
- ◇固食：同じものばかり食べる事(栄養バランスが偏る)
- ◇粉食：パンや麺類など、粉を使った主食を好んで食べる事(噛む力が弱くなる、油分を多く摂取してしまう)
- ◇小(少)食：食事の量が少ないこと(成長期に必要な栄養がとれず、抵抗力が落ちる)
- ◇濃食：加工食品や味が濃いものを食べる事(味覚が育たず、栄養過多で肥満に繋がりがやすくなる)

食事というのは、コミュニケーションの場の1つです。

食卓を家族で囲むことはお腹を満たすだけではなく、心や身体を満たしてくれるので、とても大切なことです。

家族で楽しい食事の時間を過ごして下さい。



【免疫力をアップしよう！】

気温が下がり、空気が乾燥する冬の時期は、インフルエンザやノロウイルスなどによる感染症が流行します。今回は免疫力アップの方法をお伝えします。

●免疫力をあげるには…？

① バランスよく食べる

⇒体内にウイルスが侵入するのを防ぎ、抵抗力を高めるにはたんぱく質や様々なビタミンが必要です。

主食・主菜・副菜を準備し、季節の食材を積極的に食べることがおすすめです！

② 身体を温める

⇒冷たい食べ物は避けましょう。生姜やねぎ、にんにくには身体を温める作用があります。

③ 腸内環境を整える

⇒発酵食品や水溶性食物繊維を食べましょう！(納豆・ヨーグルト・豆類・海藻類など)

食事以外に睡眠もとても重要です。

睡眠中は心も身体も昼間の緊張から解放され、リラックスしている状態です。免疫細胞の働きも活発になり、免疫力も高まります。

食事・睡眠・運動をバランスよくとり、ウイルスに負けない身体づくりを心掛けましょう！

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (木)	ごはん ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ	じゃがいも、米、パン粉、片栗粉、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、あおのり	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、洋風だし、パセリ粉	麦茶 チーズ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g
02 (金)	ごはん 酢鶏 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト、鶏肉	にんじん、たまねぎ、パプリカ、チンゲンサイ、コーン、えのきたけ、しいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、中華だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.6 g
03 (土)	チャーハン 春雨スープ	米、ホットケーキミックス、油、メープルシロップ、はるさめ、バター	牛乳、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳、かまぼこ	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、しいたけ、わかめ、しょうが	しょうゆ、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
05 (月)	ごはん 肉じゃが かき玉汁	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、しらたき、こまつな、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
06 (火)	ごはん 鶏肉のパンパンジー焼き わかめのしらす和え はるさめのスープ	米、小麦粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ヨーグルト、しらす干し	キャベツ、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、コーン、ごま、ねりごま、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華だし、塩	牛乳 みかん缶 牛乳 ヨーグルトスコーン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
07 (水)	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の納豆あえ みそ汁	米、食パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、ぶり、納豆、みそ	ほうれん草、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 お菓子 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
08 (木)	和風スパゲティ 豆腐と野菜のスープ	米、スパゲティ、バター、片栗粉	ベーコン、豆腐、しらす干し、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ、かぶ、しいたけ、ひじき、ごま、にんにく、のり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.9 g
09 (金)	ごはん メンチカツ チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、豆腐、卵、しらす干し、みそ、牛乳、かつお節	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな	だし汁、ソース、しょうゆ、塩、カレー粉	牛乳 バナナ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g
10 (土)	ほうとう風うどん 里芋のそぼろあん	うどん、さいとも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、みそ	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、塩こんぶ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.7 g
12 (月)	ごはん 豆腐と豚肉の中華風炒め ナムル わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、コーン、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、オイスターソース、中華だし、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g
13 (火)	ごはん 煮魚 もやしのごまサラダ みそ汁	米、砂糖	牛乳、かれい、ハム、みそ、油揚げ	りんごジュース、もやし、もも缶、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ごま、かんでん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 バナナ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.5 g
14 (水)	食パン ポークビーンズ コールスローサラダ	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、バター	豚肉、大豆	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットマト、コーン、にんにく	ケチャップ、酢、洋風だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 青菜おにぎり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.9 g
15 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とツナの和え物 みそ汁	米、小麦粉、さいとも、バター、砂糖、麩、片栗粉	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、卵、かつお節	はくさい、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、マーマレード	だし汁、しょうゆ、塩	麦茶 チーズ 牛乳 かぼちゃパイ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
16 (金)	ごはん 鮭の香草揚げ マカロニサラダ みそ汁	米、さつまいも、マカロニ、パン粉、油、小麦粉	ヨーグルト、さけ、ハム、みそ、卵	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、わかめ	だし汁、ソース、塩、パセリ粉	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.8 g
17 (土)	鶏肉の甘辛丼 みそ汁	米、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、メープルシロップ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、みそ、油揚げ	バナナ、ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごま、しょうが、のり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 メープルクッキー	エネルギー 615 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 1.4 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (月)	カレーライス トマトのサラダ 乳酸菌飲料	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、すりごま	カレールー、酢、しょうゆ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g
20 (火)	ごはん しらす焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	米、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、粉糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、しらす干し、みそ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なす、れんこん、エリンギ、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ	牛乳 お菓子 牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.6 g
21 (水)	ごはん 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	米、マカロニ、砂糖	牛乳、さけ、みそ、きな粉	ほうれん草、もやし、かぶ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、レモン、ごま	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 みかん缶 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.4 g
22 (木)	豚丼 じゃこサラダ みそ汁 りんご	米、じゃがいも、コーンフレーク、バター、砂糖、麩、油	牛乳、豚肉、しらす干し、みそ	りんご、たまねぎ、キャバツ、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g
23 (金)	ピラフ えびフライ ブロッコリーサラダ コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、バター、パン粉、油、ロールケーキ	牛乳、えび、卵、鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム	クリームコーン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン、ピーマン、いちご、いちごジャム	ソース、酢、酒、洋風だし、塩、パセリ粉	牛乳 お菓子 牛乳 トナカイケーキ いちごケーキ(0.1歳児)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 28.5 g 食塩相当量 2.0 g
24 (土)	あんかけ焼きそば 中華スープ オレンジ	中華めん、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、うずらの卵、かまぼこ	オレンジ、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、コーン、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、中華だし、塩、オイスターソース	牛乳 お菓子 牛乳 じゃがいももち	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g
26 (月)	ごはん さばのみそ煮 白菜の海苔和え すまし汁	米、砂糖、麩	牛乳、さば、みそ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、のり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g
27 (火)	ロールパン かぼちゃグラタン コンソメスープ ゼリー	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、さけ、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、しめじ、こまつな、マッシュルーム、ごま、パセリ	洋風だし、洋風だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 鮭おにぎり	エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.4 g
28 (水)	年越しうどん 鶏天 さつまいもの天ぷら	うどん、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、バター、麩、片栗粉	牛乳、さき身、かまぼこ、卵	ほうれん草、にんじん、ねぎ、あおのり、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 パナナ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.9 g