



12月給食だより



平成29年12月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	金	カレーシチュー 大根サラダ オレンジ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 小魚 おにぎりせんべい
2	土	五目うどん 小魚のり味 バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ビスケット
4	月	豚肉の生姜炒め 切り干し大根の酢の物 パイン缶 (3未加算 菜飯)	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ココアクッキー
5	火	鯖の西京焼 れんこんと厚揚げのきんぴら すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 野菜かりんとう
6	水	ポークビーンズ 花野菜のサラダ 手作りふりかけ みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズパインサンド
7	木	焼きかぼちゃコロケ フレンチサラダ 小松菜納豆	牛乳 マンナ	牛乳 豆乳バナナケーキ
8	金	親子丼 青菜とちりめんの和え物 バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 エアリアル
9	土	4.5歳生活発表会(簡易給食)パン、ジュース、ソーセージ、バナナ 焼きビーフン かぶのスープ バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ビスケット
11	月	みそけんちん汁 白菜のごま和え 焼きのり ウィンナー	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ココアクッキー
12	火	筑前煮 ほうれん草の白和え しゅうまい	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 チーズ バタークッキー
13	水	タンドリーチキン スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 マンナ	牛乳 れんこんチップス
14	木	鮭のおろしあんかけ 干草あえ みそ汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 おでん
15	金	五目うどん 小魚のり味 バナナ	牛乳 おもち	牛乳 ぜんざい
16	土	焼きビーフン かぶのスープ オレンジ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ビスケット
18	月	豚肉の生姜炒め 切り干し大根の酢の物 黄桃缶 (3未加算 菜飯)	牛乳 マンナ	牛乳 チーズパインサンド
19	火	鯖の西京焼 れんこんと厚揚げのきんぴら すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 じゃこおにぎり
20	水	ポークビーンズ 花野菜のサラダ 手作りふりかけ バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 焼きそば
21	木	クリスマスリースランチ 豆乳コーンクリームスープ みかん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ホームパイ
22	金	カレーシチュー 大根サラダ バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 クリスマスケーキ
25	月	焼きかぼちゃコロケ フレンチサラダ 小松菜納豆	牛乳 動物ビスケット	牛乳 豆乳バナナケーキ
26	火	タンドリーチキン スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 マンナ	牛乳 かつぱえびせん
27	水	みそけんちん汁 白菜のごま和え 焼きのり ウィンナー	牛乳 シガーフライ	牛乳 ハッピーターン
28	木	親子煮 青菜とちりめんの和え物 みかん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ビスケット

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合11日(月)までに持ってきてください。

●12月21日(木)は行事食の為、ぱんだ・きりん・らいおん組さんは白ご飯はいりません。

その代り12月22日(金)は白ご飯を持って来て下さい。



冬至の話



冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



体を温める食べ物で、かぜ知らずの冬を過ごそう

中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとってかぜをひかないようにしましょう。

