

きゅうしよくだより12月号



花輪さくら保育園

早いもので今年も残り1か月となりました。朝晩はとて冷え込むことが増えてきています。寒くなると感染症が流行しやすくなるので、手洗いの徹底とともに栄養や睡眠をしっかりととり、体調を整えていきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE(エース)」を！

感染症を予防するには、ウイルスの侵入を防ぐとともに免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、粘膜の強化や抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、うなぎなどに多く含まれる。	野菜、果物、いも類などに多く含まれる。	色の濃い野菜、卵、種実類、魚介類、植物油などに多く含まれる。

「子食」ってなんだろう？

「子食」という言葉を耳にしたことはありますか。『子食・孤食・小食・個食・粉食・固食・濃食』という7つの「こ食」のうちの1つです。どれも日本人の課題ではありますが、近年は「子食」が特に問題視されています。

「子食」とは、大人がいない環境で子どもだけで食事をする事です。子どもが大人と一緒に食卓を囲むことは、**協調性や社会性を育て、しつけの場になり、生活習慣病や偏食防止にもつながります。**大人がいない状態で食事をするということは、そういったことを学ぶ機会が失われるということです。

毎日毎食、家族が揃って一緒にごはんを食べるのは難しいかもしれませんが、子どもが食べている間に片付けたい仕事もあるかと思いますが、1日1食でも、休日だけでも良いので、家族で食卓を囲む機会を作ってみませんか。



* * * * *
 * 未満児の主食 *
 * 4日 おにぎり *
 * 16日 おにぎり *
 * 27日 うどん *
 * * * * *



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	日				
2	月		鶏肉のマーメイド焼き レタスサラダ ホワイトシチュー ごはん	ヨーグルト	お茶菓子
3	火		さばのごま焼き 白菜とベーコンのサラダ 生揚げとエキのみそ汁 りんご ごはん	スキムミルク お菓子	お茶菓子
4	水		焼肉風 温野菜 玉子とふのりのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶菓子
5	木		鶏の唐揚げ もやしソテー 玉葱とわかめのみそ汁 ごはん	お茶菓子 お菓子	果汁
6	金		ポテトコロッケ ひじきの炒め煮 なめこと豆腐のみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶菓子
7	土		具だくさん汁 さつま芋のバター煮 ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶菓子
8	日				
9	月		豚肉のかりん揚げ 根菜の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶菓子
10	火		チキンカレー わかめサラダ フルーツヨーグルト ごはん	シリア お菓子	果汁
11	水		ほっけの塩焼き ビーフソテー 白菜と麩のみそ汁 りんご ごはん	ミロ お菓子	お茶菓子
12	木		ミートボール 中華風春雨 豆腐と小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶菓子
13	金		赤魚の西京焼き スパゲティサラダ 大根とにらのみそ汁 みかん ごはん	牛乳 お菓子	お茶菓子
14	土		具だくさん汁 大学かぼちゃ ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶菓子
15	日				
16	月		鶏のりんご煮 大根のおかかマヨ 生揚げと青梗菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶菓子
17	火		ひじき入りつくね焼き 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶菓子
18	水		マカロニグラタン 納豆和え ふのりのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶菓子
19	木		ナポリタン 鶏の塩唐揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ みかん	お茶 ケーキ	牛乳
20	金		さばのみそ煮 パンプキンサラダ 大根と小松菜のみそ汁 りんご ごはん	牛乳 お菓子	お茶菓子
21	土		ビビンバ丼風 かぶマリネ 豆腐と椎茸のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶菓子
22	日				
23	月		干草焼き おでん風煮物 ツナふりかけ 白菜となめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶菓子
24	火		ひき肉カレー 星入りコールスロー バナナ ごはん	牛乳 お菓子	果汁
25	水		豆腐ハンバーグ カミカミサラダ ABCスープ 星プリン ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶菓子
26	木		ほっけのみりん焼き ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 オレンジ ごはん	ココア お菓子	お茶菓子
27	金		かぼちゃの天ぷら 白菜のなめ茸和え 年越し具だくさん汁	シリア お菓子	お茶菓子
28	土		ポークチャップ 大根ナムル 里芋とにらのみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶菓子
29	日				
30	月				
31	火				

🍷 手作りおやつ 🍷 12日 サンドイッチ 25日 ツリーケーキ