

12がつのこんだて

令和2年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	
月	14	煮込みハンバーグ	おにぎり	合挽肉 玉ねぎ 人参 豆腐 パン粉	菓子牛乳	菓子牛乳	月	7	冬至うどん	おにぎり	うどん 豚肉 人参 かぼちゃ ごぼう	菓子牛乳	菓子牛乳	
	28	さつまいものレモン煮 わかめスープ くだもの						ごはん	ケチャップ ソース さつまいも レモン果汁 砂糖 わかめ もやし 麩 玉ねぎ しめじ コンソメ					小魚
火	1	鶏レバーのカレー煮	おにぎり	鶏レバー ソース カレー粉 スパゲティ	パン牛乳	菓子牛乳	火	8	マーボー大根	おにぎり	大根 豚挽肉 玉ねぎ 人参 干しいたけ	夕焼けごはん	菓子牛乳	
	15	ナポリタンスパゲティ 塩ちゃんこ汁 くだもの						ごはん	ティ 玉ねぎ 人参 パーコン ケチャップ ピーマン 鶏挽肉 人参 玉ねぎ 豆腐 白菜 塩					するめ
水	2	おでん風煮込み	おにぎり	大根 人参 ウィンナー 平天 つき	ツナと昆布の	菓子牛乳	水	9	白菜のクリームシチュー	おにぎり	白菜 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも	パン牛乳	おにぎり	
	16	かぼちゃのいとこ煮 くだもの						ごはん	こんにゃく 昆布 たまご かぼちゃ 小豆 砂糖					炊き込みご飯 (ツナ 塩昆布 人参)
木	3	魚のケチャップ煮	おにぎり	魚 片栗粉 油 ケチャップ ソース	菓子牛乳	菓子牛乳	木	10	さつま揚げ	おにぎり	魚すり身 人参 ごぼう 大葉 ひじき	菓子牛乳	菓子牛乳	
	17	ごま和え みそ汁 くだもの						ごはん	白菜 青菜 すりごま かつお節 豆腐 玉ねぎ わかめ 油揚げ ねぎ みそ じゃこ					チーズ
金	4	カレー	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ	フレンチトースト 牛乳	菓子牛乳	金	11	中華丼	ごはん	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 むきエビ	オレンジゼリー	牛乳	
	18	グリーンサラダ くだもの						ごはん	ウ 福神漬け キャベツ きゅうり ドレッシング					(食パン 牛乳 たまご 砂糖 きなこ)
土	5	パン					土	12	パン					
	19	牛乳						26	牛乳					
金	24	たんじょう会 クリスマス会	チキンライス ポテトサラダ	から揚げ コーンスープ くだもの			金	24	こめ 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース		マッシュルーム ケチャップ バター	鶏肉 にんにく	クリスマスゼリー	クリスマスケーキ

楽しい行事を元気な体で！！

今年も残すところあと1か月。これからの季節はクリスマスやお正月など子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ちかまえています。風邪などで体調をくずさないよう、栄養たっぷりのお食事をもって元気に冬をすごしましょう。

風邪をひいたときの食事

体調管理に注意していても、風邪をひいてしまうことがあります。体調をくずして、食欲がない時の食事は？

おすすめのおやつ

おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉
(ささみ、皮なしの鶏肉、赤身肉)・豆腐

◎無理に食べさせない

体調をくずしたときは、胃腸などの消化器も弱っています。無理をしてたくさん食べると胃腸に負担をかけてしまいます。脱水にだけ気をつけて、水分補給をしっかりしましょう。

◎柔らかく消化のよいものを

食欲がでてきたら、消化のよいものをとるようにします。具材は小さめに切りよく加熱してやわらかくするとよいでしょう。

21日は冬至

1年で最も昼が短くなる日。冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物、なんきん(かぼちゃ)れんこん・うどん・きんかんなどを食べます。ビタミンAの豊富なかぼちゃは風邪予防に役立つとして食べます。ビタミンAの豊富なかぼちゃは風邪予防に役立つとして夏にとれたものを保存してこの時期に食べられるようになったともいわれています。

ゆず湯に入るのは・・・？

ゆず湯には、血行促進や保温・保湿効果のほか、香りによるリラックス効果もあります。寿命が長く病気にも強いゆずの木にならって、ゆず湯に入って無病息災を祈る風習になったといわれています。

★乳児の午前のおやつは菓子・牛乳です。
★今月のお茶は「麦茶」です。

旬の食材 おもしろ雑学

りんご

欧米には「1日1個のりんごは医者をつぶす」ということわざがあるほど、りんごには多くの栄養価がふくまれています。動脈硬化・糖尿病・大腸がん・高血圧など生活習慣病の予防にも効果的。とくに、りんごの皮の栄養価が高いので皮ごと丸かじりするのがいいでしょう。またアゴが鍛えられて歯並びもよくなりますよ。

食育クイズ

Q 世界でいちばん米を多く生産している国は？
①日本 ②中国 ③インド

A ②
2位がインド、インドネシア、ベトナム、バングラデシュと続き、日本は13位。中国とインドで世界の生産の約半分を占めています。