

12月予定献立表

日	曜日	全 児 童			日	曜日	全 児 童			
		昼食		3時おやつ			昼食		3時おやつ	10時おやつ
1	金	ごはん 五目炒り煮	たらの西京焼き すまし汁(豆腐・えのき)	牛乳 くだもの	15	金	ごはん 納豆和え	鶏肉のバンバンジー焼き みそ汁(わかめ・豆腐)	牛乳 くだもの	フルーツヨーグルト 牛乳
2	土	やしそば 枝豆	中華スープ(卵・シブツ菜・白菜)	牛乳 お菓子	16	土	かしわうどん もやし酢の物	牛乳 くだもの	牛乳 お菓子	牛乳
4	月	ごはん 野菜炒め	すり身団子揚げ みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)	牛乳 くだもの	18	月	ごはん しらすあえ	かみなり豆腐 みそ汁(しめじ・わかめ)	牛乳 くだもの	牛乳 ふかし芋
5	火	食パン スパゲティ添え	鶏肉のマーマレード焼き コンソメスープ	牛乳 くだもの	19	火	食パン コールスローサラダ	ミートローフ オニオンスープ	牛乳 くだもの	バナナ豆乳マフィン 牛乳
6	水	ごはん ごまあえ	いり豆腐 みそ汁(かぶ・小松菜)	牛乳 くだもの	20	水	ごはん 野菜炒め	さばのごま照り焼き みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)	牛乳 くだもの	牛乳 米粉入りケーキ
7	木	ごはん なすのそぼろ煮	鮭の梅醤油焼き みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 くだもの	21	木	ハヤシライス キャベツのサラダ	マカロニスープ くだもの	牛乳 くだもの	牛乳 かぼちゃ団子(小豆)
8	金	ごはん ブロッコリー中華あえ	親子煮 みそ汁(南瓜・チンゲン菜)	牛乳 くだもの	22	金	【クリスマス会】 枝豆 ウィンナー ナポリタン グラタン コンスープ フルーツゼリー	バターロール クロワッサン 唐揚げ ポテトサラダ	牛乳 くだもの	牛乳 クリスマスケーキ
9	土	塩ラーメン 枝豆	牛乳 お菓子	牛乳 くだもの	23	土	和風スパゲティ チーズ	たまごスープ(卵・豆腐・チンゲンサイ)	牛乳 くだもの	牛乳 お菓子
11	月	ごはん 拌三絲	マーボー豆腐 中華スープ(卵・小松菜)	牛乳 くだもの	25	月	【誕生会】 小松菜とちくわのマヨネーズあえ	ロコモコ丼 わかめスープ	牛乳 くだもの	牛乳 大学芋
12	火	レーズンパン ブロッコリーサラダ	はんぺんフライ かぶのスープ	牛乳 くだもの	26	火	黒パン ほうれん草のあえもの	お茶 鮭の和風ムニエル みそ汁(もやし・えのき)	牛乳 くだもの	牛乳 じゃこ入りご飯のおやき
13	水	ごはん 小松菜のなめたけあえ	厚焼き卵 豚汁	牛乳 くだもの	27	水	ごはん 春雨サラダ	豆腐と青菜のチャンプルー 中華スープ(わかめ・しめじ)	牛乳 くだもの	牛乳 コーンフレーククッキー
14	木	ごはん ほうれん草とコーンのソテー	ほっけの香味焼き みそ汁(もやし・にんじん)	牛乳 くだもの	28	木	ごはん きんぴらごぼう	しらす入り厚焼き卵 みそ汁(大根・小松菜)	牛乳 くだもの	牛乳 ダブルチーズトースト
					29	金	年越しうどん 竹輪磯辺揚げ	牛乳 くだもの	牛乳 せんべい	牛乳



給食だより

今年も残すところあと1ヶ月です。寒さも一段と厳しさを増す冬は、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。
冬を元気に過ごすためには、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、感染症の予防対策について、考えてみませんか。
そして1年を元気に締めくくりましょう。



冬野菜を食べよう！

冬野菜といえば、大根、白菜、ネギ、ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。
冬野菜には、身体を温める作用があると言われています。
暖房や衣類で身体を温めても、身体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。
冬に野菜をたくさん食べ、身体の中から温まりましょう！

手洗いをしましょう

- ・手洗いは食中毒予防の基本です。汚れを落とし衛生的にし、食中毒を予防します。風邪などの予防に効果があります。
- ・時間をかけた1回の手洗いや、短時間で2回の手洗いの方が有効的です。
- ・指先とつめ・手首・指の間は洗い残しが多いので、特に注意して洗いましょう。
- ・せっけんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。せっけんを泡立ててから洗いましょう。



～給食・食育指導～

11月の食育指導は、3色食品群の食品やその働き、みんなの食べたものが体の中でどうなっているのかを学びました。赤・黄・緑色のそれぞれの働きとどの色にどのような食材が入っているのか確認し、その後、クイズ形式で食材クイズをしました。食材の色に惑わされることなくクイズに正解していた園児が多く見られました。
ご家庭でも、ごはんばかり食べてしまったり、お野菜を残してしまったりと偏ってしまわないように、3色食品群の食べ物をバランスよく、しっかり噛んで食事をしましょう。