

12月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和6年12月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
2月16日	牛乳		鶏肉のママレード焼き ジャーマンポテト風 オニオンスープ (トマト)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ ベーコン	・バターロール 油 ママレードジャム じゃがいも	生姜 玉ねぎ トマト 人参
3月17日	牛乳		豚レバーのかりん揚げ 中華和え 味噌汁 (ミカン缶)	バナナスクエア 牛乳	牛乳 豚レバー ツナ缶 豆腐 味噌 豆乳	・米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 春雨 ごま油 ホットケーキの素	生姜 人参 きゅうり ミカン缶 小松菜 バナナ レモン汁
4月18日	ヨーグルト		魚の蒸し焼き ほうれん草の和え物 うどん汁 (バナナ)	レーズンおこし 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 卵 鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	乾麺 油 バター 砂糖 マシュマロ コーンフレーク	玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草 キャベツ バナナ ねぎ レーズン
5月19日	牛乳		豚肉と厚揚げの甘味噌炒め もやしとハムのナムル 春雨スープ (リンゴ)	ココアクリームサンド 牛乳	牛乳 豚もも肉 厚揚げ 味噌 ロースハム ベーコン スキムミルク	・米 ごま油 三温糖 砂糖 白ごま 食パン 春雨 片栗粉 バター	キャベツ なら もやし きゅうり 人参 りんご
6月20日	牛乳		さわらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 (オレンジ)	さつまいものようかん 牛乳	牛乳 切り身魚 豆腐 鶏挽き肉 豚肩ロース 味噌 スキムミルク	・米 砂糖 油 片栗粉 里芋 さつまいも	レモン汁 かぼちゃ オレンジ 大根 人参 ごぼう ねぎ 粉寒天
7月21日	牛乳		鶏肉のオイル焼き 野菜炒め 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 豚肩ロース 味噌	・米 小麦粉 油 焼麩	人参 キャベツ 玉ねぎ パン缶
9月23日	牛乳		ポークカレー キャベツのさっぱりサラダ ポイルウインナー (ミカン缶)	りんご、お菓子 ココアミルク	・牛乳 豚肩ロース ウインナー スキムミルク	・米 じゃがいも 油 カレールー 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 ミカン缶 りんご
10月24日	牛乳		ローストチキン マカロニサラダ コーンスープ (トマト)	ピラフ 麦茶	・牛乳 ロースハム 鶏もも肉 スキムミルク あさり水煮缶 鶏挽き肉	・食パン・マーガリン・ジャム 油 マカロニ バター マヨネーズ 小麦粉 米	玉ねぎ 生姜 人参 トマト にんにく きゅうり コーン缶 クリームコーン缶 ビーマン
11月25日	ヨーグルト		魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーふわふわ炒め 味噌汁 (リンゴ)	スパゲティミートソース 麦茶	・ヨーグルト 切り身魚 卵 スキムミルク ツナ缶 牛乳 豆腐 味噌 豚挽き肉	・米 マヨネーズ 油 スパゲティ 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 人参 マッシュルーム缶 ねぎ りんご なめこ
12月26日	牛乳		麻婆豆腐 ビーフンの中華風サラダ 卵とわかめのスープ (ブロッコリー)	マーラカオ 牛乳	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ロースハム 卵 豆乳	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ビーフン 小麦粉 三温糖	人参 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり ブロッコリー わかめ
13月27日	牛乳		鶏肉の天ぷら 切干大根の胡麻マヨサラダ うどん汁 (オレンジ)	カスタードバナナサンド 牛乳 お菓子 きな粉ミルク	牛乳 鶏もも肉 味噌 かにかまぼこ 生クリーム 卵 きな粉 スキムミルク	乾麺 小麦粉 油 白ごま マヨネーズ コーンスターチ 焼麩 食パン バター 砂糖	切干大根 キャベツ きゅうり オレンジ 小松菜 バナナ
14月28日	牛乳		焼肉 コーンとわかめのサラダ 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 油 三温糖 焼麩	生姜 玉ねぎ わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 パン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

・印は乳児のみ

※裏面もご覧ください。

冬至かぼちゃ

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。また、かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。

12月の食文化

ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

年越しそば

大晦日に縁起を担いで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれ、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いを全て断ち切るという意味もあると伝えられています。

給食だより

～風邪に負けない体を作ろう～



令和6年12月
秦野市保育こども園課

これからの季節は風邪をひきやすくなります。「風邪は万病のもと」と言われるように、いろいろな病気を引き起こします。偏った食事や、朝ごはんを抜いてしまうと、十分なエネルギーや栄養素を摂れず、体の免疫力が低下してしまいます。バランスの良い食事で風邪に負けない元気な体を作りましょう。

1 食事 栄養の偏りが出ないように、3度の食事をしっかり食べましょう。

【たんぱく質を十分に摂りましょう】

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。不足してしまうと、体力が低下し、風邪をひきやすくなります。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

【ビタミンAを摂りましょう】

色の濃い野菜やうなぎ、レバーなどには、ビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは、喉や皮膚、鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスや菌が体に入ってくるのを防ぐ働きがあります。

【ビタミンCを十分に摂りましょう】

色の薄い野菜やみかん、キウイフルーツ、柿などの果物にビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは体の免疫力を高め、風邪をひきにくくする働きがあります。

2 運動 運動量を見直しましょう。

運動不足かなと感じたら

- ・階段を使う
- ・散歩する ……など

日常で出来る運動を見つけて少しずつ体を動かしましょう。風邪に負けない体力が付き、免疫力も高まります。



3 睡眠 睡眠時間はできるだけ削らない。

睡眠時間が少なくても、ちょっと体がだるくなるだけ、集中力が続かないだけと思いませんか。睡眠不足も病気や肥満のもとになります。大人は7～8時間、子どもは5歳の子で11時間、睡眠時間をとりましょう。体が疲れていると、風邪をひきやすくなります。



予防もしよう

風邪が流行る季節です。手洗いうがいはこまめにしましょう。食事の前、トイレの後はもちろん、外から帰って来たら必ずしましょう。バイ菌を体の中に入れないようにしましょう。うがいは喉の乾燥も防いでくれます。



★風邪をひいてしまったら・・・

- 寒気がする時は、体を温める効果のある食事を摂りましょう。鍋物などは発汗作用があり、体が温まります。
- 熱がある時は、発熱で失われるエネルギーやビタミンなどの栄養が摂れ、消化の良い食事を摂りましょう。また、熱が出ると体内の水分が失われるので、水分補給をすることも大切です。
- 喉が痛い時や咳が出る時は、喉を刺激しないように口当たりの良い物や飲み物を摂りましょう。ヨーグルトやアイスクリームなど栄養価の高い物がおすすです。

今月の献立より

豚肉と厚揚げの甘味噌炒め

材料 4人分

豚もも肉	210g
厚揚げ	145g(1枚)
キャベツ	210g
ニラ	25g
味噌	大1小1(24g)
ごま油	小21/2(10g)
三温糖	大1小2(15g)
醤油	小1(6g)
水	大1小1(20g)

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツは2～3cmの短冊切り、ニラは1～2cmに切る。
- ③厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。
- ④調味料は合わせておく。
- ⑤フライパンに油(材料外)をひき、豚肉、野菜、厚揚げを炒め、④で合わせた調味料を加えて仕上げる。

