

# 12月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和2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				
1 火 15 火	牛乳		八宝菜 さつまいもの甘煮 中華風コーンスープ (トマト)	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 豚肩ロース むき海老 うずら卵 卵 スキムミルク	・米 油 片栗粉 さつまい芋 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ ピーマン トマト レモン汁 クリームコーン缶
2 水 16 水	牛乳		タンドリーチキン 根菜サラダ キャロットスープ (キャベツ)	バナナボート 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ちくわ プレーンヨーグルト ベーコン 生クリーム	・バターロール 油 パン粉 マヨネーズ 白ごま 砂糖	玉ねぎ にんにく 蓮根 人参 きゅうり 芽ひじき キャベツ カリフラワー バナナ パイン缶 ミカン缶
3 木 17 木	ヨーグルト		ウインナー入りコロック フレンチサラダ 味噌汁 (ミカン缶)	ホットケーキ 牛乳	・ヨーグルト ウインナー 豚挽き肉 卵 ロースハム 味噌 牛乳	・米 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 焼麩 ホットケーキミックス ジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり レーズン ミカン缶 わかめ
4 金 18 金	牛乳		魚の蒸し焼き ちくわと野菜のごま和え うどん汁 (バナナ)	鶏雑炊 チーズ 麦茶	・牛乳 切り身魚 ちくわ なると 鶏挽き肉 卵 チーズ	乾麺 油 バター 白ごま 砂糖 焼麩 米	玉ねぎ 人参 えのき キャベツ ほうれん草 バナナ
5 土 19 土	牛乳		豚肉の味噌漬け焼き 野菜の煮物 すまし汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 油 じゃが芋 砂糖 焼麩	玉ねぎ 生姜 人参 パイン缶 わかめ
7 月 21 月	牛乳		ポークチャップ スパゲティフレンチサラダ 味噌汁 (ミカン缶)	ヨーグルト お菓子・麦茶	・牛乳 豚肩ロース ツナ缶 豆腐 味噌 ヨーグルト	・米 小麦粉 油 バター 砂糖 スパゲティ	玉ねぎ 人参 きゅうり ミカン缶 小松菜
8 火 22 火	牛乳		豚レバーのかりん揚げ ポークビーンズ うどん汁 (キャベツ)	キャロットケーキ 牛乳	牛乳 豚レバー 豚肩ロース 大豆 なると 鶏モモ肉 卵	乾麺 片栗粉 油 砂糖 白ごま 三温糖 小麦粉 バター	生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ レーズン
9 水 23 水	ヨーグルト		フィッシュグラタン 人参とコーンの甘辛煮 白菜とベーコンのスープ (キャベツ)	クリームサンド 牛乳	・ヨーグルト 生さけ スキムミルク 粉チーズ ベーコン 生クリーム 牛乳	・米 油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉 砂糖 食パン	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ほうれん草 コーン缶 白菜 キャベツ ミカン缶 パイン缶
10 木 24 木	牛乳		鶏肉のオイル焼き 花野菜のカレーソテー 豆腐のスープ (トマト)	ボンボンドーナツ 10日 牛乳 24日(乳)牛乳 幼)ジュース	牛乳 鶏モモ肉 ベーコン 豆腐 卵	・食パン・ジャム・マーガリン 小麦粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー トマト 小松菜 オレンジジュース
11 金 25 金	牛乳		ポークカレー ブロッコリーのおかか和え ポイルウインナー (リンゴ)	肉まん 麦茶	・牛乳 豚肩ロース ウインナー スキムミルク 豚挽き肉 削り節	・米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま油 カレールー	人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご
12 土 26 土	牛乳		鶏肉と野菜の煮物 和風ツナサラダ 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏モモ肉 ツナ缶 味噌	・米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 焼麩	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶 わかめ
14 月 28 月	牛乳		鶏の天ぷら マカロニサラダ うどん汁 (トマト)	りんご・お菓子 14日 ココアミルク 28日 麦茶	牛乳 鶏モモ肉 卵 ロースハム うずら卵 スキムミルク	乾麺 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 油	きゅうり 人参 小松菜 りんご トマト

※献立は都合により変更する場合があります。  
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

# 給食だより

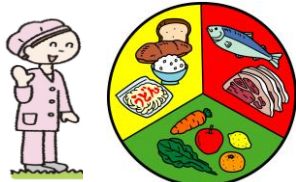
令和2年12月  
秦野市保育こども園課

## ～風邪に負けない体を作ろう！～

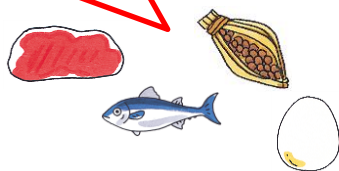
これからの季節は風邪をひきやすくなります。「風邪は万病のもと」と言われるように、いろいろな病気を引き起こします。偏った食事や、朝ご飯を抜いてしまうと、十分なエネルギーや栄養素を摂れず、体の免疫力が低下してしまいます。バランスの良い食事で風邪に負けない元気な体を作りましょう。

### 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。



血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして体を温めてくれるたんぱく質



喉や皮膚、鼻の粘膜を丈夫にしてくれるビタミンA



体の免疫力を高められるビタミンC



### 2 運動

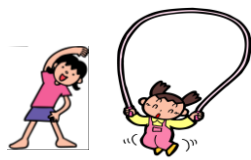
運動量を見直しましょう。

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、子供は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、風邪にかかりやすくなります。



### 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。



手洗いは手首や指の間、爪もしっかり行いましょう。

### ★もしも、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、消化の良い料理を摂りましょう。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ものがおすすめです。

### 今月の献立から

### <花野菜のカレーソテー>

#### ●材料4人分●

人参	1/5本
玉ねぎ	1/2個
カリフラワー	100g
ブロッコリー	100g
ベーコン	4枚
油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	少々

- ① 人参は3cm位の千切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ② カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、下茹でをしておく。
- ③ フライパンに油を敷き、ベーコン、人参、玉ねぎを入れてよく炒め、しんなりしたらカリフラワー、ブロッコリーを入れる。全体に火が回ったら、カレー粉、塩、こしょうで味付けをする。

ブロッコリーはとても栄養価が高い野菜で、100g食べれば1日に必要なビタミンCが摂れてしまいます。また、ビタミンCだけではなく、葉酸、ビタミンE、ビタミンK、カリウム、食物繊維などのさまざまな栄養素が豊富に含まれていて、栄養価が高い野菜です。

