



給食だより

社会福祉法人雲山福祉こがね保育園 令和元年11月29日発行

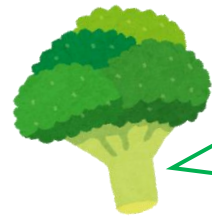
朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。年末年始は子どもたちも楽しいことが盛りだくさんですね。元気いっぱい過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう!!



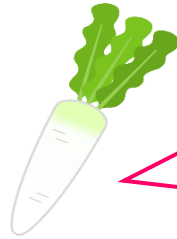
冬野菜をたっぷり食べよう



冬が旬の食材には、体を温めて免疫力を高められる効果が期待できます。無駄なく美味しく調理して、子どもたちの健康を守りたいですね。



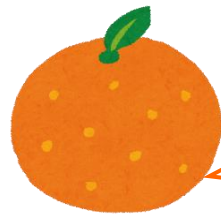
ブロッコリーには特に茎部分がつぼみ部分より栄養があります。周囲の固い皮の部分は切り落として使いましょう。



大根の葉は緑黄色野菜に分類され、捨てるのがもったいない程多くの栄養素が含まれています。



白菜はビタミンCやカリウムが豊富で風邪をひきやすい冬場にはおすすめの食材です。



みかんはビタミンCや食物繊維が豊富です。特に薄皮や薄皮についたジューズに食物繊維が多く含まれています。



蛋白な味味のタラは、様々な調理法に向き、子どもにも食べやすい魚です。



冬のほうれん草は色が濃く、甘みがある上、ビタミンCは夏の時期よりも3倍とされています。



冬至のお話

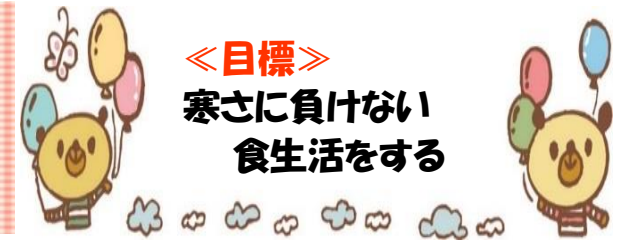
冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日のことを言います。又、冬至の翌日から日は長くなっていきます。そこで冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が行われていました。今年の冬至は12月22日(日)です。この日に南瓜を食べ、柚子湯に入ると寒い冬を元気に過ごせるという言い伝えがあります。



12月の献立表



《目標》
寒さに負けない
食生活をする



日	曜日	献立	AMおやつ	PMおやつ
1	日			
2	月	がめ煮・野菜のごまマヨ和え	牛乳・いりこ	スキム・きなこマカロニ
3	火	豚肉の生姜焼き・チリメンサラダ	牛乳・チーズ	スキム・クッキー(クッキング)
4	水	おとし ※お弁当はいりません	お茶・ヨーグルト	お茶・饅頭
5	木	高野豆腐のふわふわ煮・いりこ佃煮	牛乳・おかき	スキム・アメリカントック
6	金	鯖の野菜衣揚げ・きゅうりの酢の物	牛乳・クラッカー	スキム・お好み焼き
7	土	発表会 ※給食はありません		
8	日			
9	月	大豆の五目煮・春雨サラダ	牛乳・いりこ	スキム・黒砂糖蒸しパン
10	火	さんまのかば焼き・ほうれん草のごま和え	牛乳・果物	スキム・ホットケーキ
11	水	すき焼き風煮・花卵	お茶・ヨーグルト	スキム・サンドイッチ
12	木	スパニッシュオムレツ・ポパイサラダ	牛乳・フレンチトースト	お茶・ぜんざい
13	金	いり豆腐・ちくわの甘煮	牛乳・チーズ	スキム・ココアトナツ
14	土	スパゲティミートソース・卵スープ	牛乳・ポップコーン	お茶・おにぎり・お菓子
15	日			
16	月	八宝菜・ブロッコリー酢みそ和え	牛乳・いりこ	スキム・バナナフロッパー
17	火	カレーコロッケ・白菜とりんごのサラダ	牛乳・チーズ	スキム・茶巾しぼり
18	水	鯖の味噌煮・大根サラダ	お茶・ヨーグルト	スキム・パン
19	木	大豆とハムのかき揚げ・ひじきの酢の物	牛乳・サンドイッチ	お茶・焼きそば
20	金	おでん・小松菜のしらす和え	牛乳・おかき	スキム・人参ケーキ
21	土	五目ビーフン・わかめスープ	牛乳・果物	お茶・じゃこおにぎり
22	日			
23	月	酢豚・中華和え	牛乳・丸ボーロ	スキム・ほうれん草マフィン
24	火	肉じゃが・切干の酢の物	牛乳・ふかし芋	スキム・かりんとう
25	水	誕生会 ※お弁当はいりません	お茶・ヨーグルト	ココアスキム・ケーキ(クッキング)
26	木	手作りがんも・伴三糸	牛乳・ジャムパン	スキム・みたらし団子
27	金	白身魚のホイル焼き・さつまいもサラダ	牛乳・ビスケット	スキム・大学芋
28	土	卵カレー・かぶの即席漬け	牛乳・果物	お茶・おにぎり
29	日			
30	月			
31	火			