



# 給食だより

## 第二王子町保育園

月	火	水	木	金	土
★	★	1	2	3	4
		チーズオムレツ まめまめサラダ 果物	レパールの甘辛煮 温野菜の和え物 ブロッコリー	魚の西京焼き さつま芋のサラダ 果物	肉うどん ゆでたまご 果物
		コーンおにぎり	どらやき	焼き大福	きなこクッキー
6	7	8	9	10	11
けんちん汁 三色ピーマンの和え物 果物	五目蒸し卵 ごぼうのきんぴら ブロッコリー	豆腐の中華炒め 切昆布の当座煮 果物	鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の和え物 果物	鶏肉と大根の味噌煮 カニカマとひじきのサラダ 果物	ホットドック パンプキンポターージュ 果物
大学芋	ソーダブレッド	バナナケーキ	野菜ポッキー	チーズ芋もち	マカロニあべかわ
13	14	15	16	17	18
豆腐のふわふわ揚げ 春雨の酢の物 めざし	里芋のシチュー ほうれん草のおかか和え 果物	魚のバター醤油焼き 小松菜のごま和え 果物	凍り豆腐の酢豚風 野菜の納豆和え 果物	冬野菜カレー もやしのナムル 果物	はっぴょうかい
南瓜マフィン	利休白玉団子	いちごミルクプリン	おさつフライ	ワカメチーズおにぎり	スティックパン
20	21	22	23	24	25
肉じゃが ブロッコリーのごま和え 果物	カルシウム卵焼き 切干大根サラダ 果物	炒り豆腐 南瓜の甘煮 果物	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ブロッコリー デザート サンタさんケーキ	エビ入り団子のスープ キャベツソテー ししゃも	チキンライス 卵スープ 果物
牛乳もち	黒ゴマラスク	高菜おにぎり		米粉のココア蒸しパン	シリアルクッキー
27	28	29	30	31	★
炒り卵のミートソースがけ レンコンの梅和え 果物	ポークビーンズ マカロニサラダ 果物		献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。		
りんご入りホットケーキ	杏仁豆腐				



12月18日 発表会(お弁当日)  
12月23日 クリスマス&お誕生日会

### ～旬の食材～

こまつな、ほうれん草、だいこん、はくさい、かぶ  
ごぼう、さといも、みかん、たら、ぶり、かに

◎冬に旬の根菜には、体を温める効果があります。



いよいよ今年最後の月となりました！寒さも一段と厳しくなってきます。  
12月は発表会やクリスマス会、大掃除や新年の準備など日々のあわたたしさを  
生活のリズムを崩しやすくなります。家族やお友達と楽しく過ごすためにも、  
早寝・早起き・朝ご飯を忘れずに、生活リズムを整えて新しい年を迎える準備をしましょう。  
また、風邪もひきやすくなる季節ですので、体調管理もしっかりしていきましょう！



### お家でお手伝いをしましょう



おつかいや、食事作り、後かたづけなど食生活の一連の流れを  
体験し、子どもは生活のしかたを学びます。台所は、五感を働かせ  
体を動かすことを体感する場です。魅力的なお手伝いを増やし、  
生涯の食習慣作りに結びつけましょう。



買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど  
まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。  
そして、「ありがとう、おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を  
高めていきましょう。



子どもの学びは模倣から始まります。お母さんのようにやりたい、いっしょに  
やりたいという気持ちを受け止めて、まずはいっしょにトライしてみましょう。  
褒められて自信を得た子どもは、次に人のために働く喜びを知ります。



クッキングで5歳児さんは包丁で食材を切るという経験をしました。  
緊張しながらも楽しい、嬉しいという感情が出ていました。  
年末年始、時間がある時に少しでもお子さんに食事のお手伝いを  
呼びかけてみてはいかがでしょうか。



### 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温め  
てくれる定番メニュー。長ネギ、たまねぎ、  
しょうが、にんにくなどを使うとより効果的で  
す。体があたたまって血液の循環がよくなると、  
免疫機能が高まり風邪の予防になります。  
朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるとい  
いでしょう。

### 冬至をむかえます

今年12月22日に冬至を迎えます。  
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、  
ゆず湯に入ると健康によいとい  
う、いわれがあります。かぼちゃには  
カロテンなどが含まれているので  
ビタミン不足なこの時期にはぴった  
りな食材です。かぼちゃ料理を食べた  
あとは、ゆず湯に入って体をぽかぽ  
かに温め、風邪を予防しましょう。

