

# 12月 食育だより

今年も、残すところあと1か月となりました。これからの季節は発表会やクリスマス、お正月など、子どもたちにとって楽しいイベントが待ち構えています。風邪で体調を崩さないように、栄養たっぷりの食事をとり、いっぱい睡眠もとって元気に冬を過ごしましょう。



## 風邪をひかない

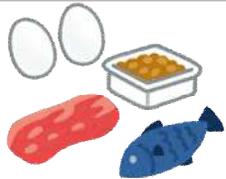
### 体づくりのための食事！

風邪をひかないためには、栄養バランスの良いものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、免疫力を高めましょう。

他にも、ビタミンBには、疲労回復ビタミンと呼ばれ体の疲れをとる働きがあります。

#### たんぱく質



#### ビタミンC



#### ビタミンA



#### ビタミンB



## 体を温める食材

・野菜・・・まずは、根菜類から選ぶのがポイントです。人参、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、自然薯などが体を温めてくれます。

・発酵食品・・・体の代謝をよくしてくれる酵素が入っているため、体を温めてくれます。味噌や納豆、醤油、漬物、キムチも、白菜だけだと体を冷やしてしまいましたが、発酵したうえ、唐辛子を含んでいるので体を温める食材に変化します。チーズやヨーグルトもいいでしょう。

・肉や魚・・・肉や魚にも体を冷やすものと温めるものがあり、鶏肉、鮭、さんま、うなぎは体を温めてくれる食材になります。

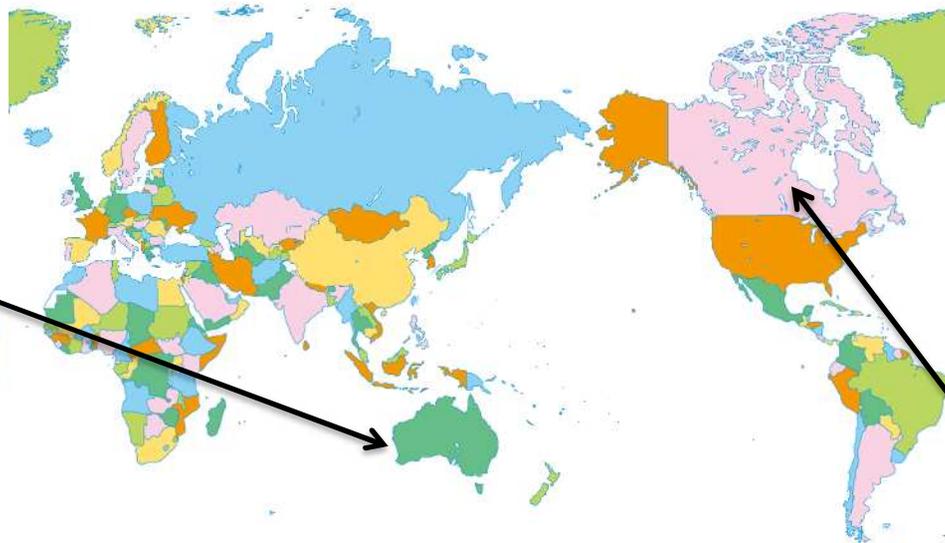
朝食をしっかり食べることも体を温めるために大切なことです。朝食をとると体内で熱が作られ、体温が上昇し代謝があがり、熱を放出する力も高まります。そうすると、1日を通して体温を維持しやすい状態にしてくれます。



## 今月の献立に入っている世界の料理



オーストラリア



カナダ

### オーストラリア バーベキューチキン



オーストラリアの人はバーベキューが大好きで、家のベランダにバーベキュー用コンロが置いてあり、誕生日、家族みんなが集まる時や、クリスマスでも行うそうです。ソーセージやチキン、ポークチョップ、ラムチョップやエビなどがよく使われます。

給食では、オーストラリアで食べられている味付けに近づけて、「バーベキューチキン」として提供します。

### カナダ スモア



カナダやアメリカで伝統的な人気のデザートです。キャンプファイヤーの火でマシュマロを焼いて溶けたところにチョコレートとグラハムクラッカーで挟んで食べるもので、特に子どもたちに大人気です。マシュマロの熱でチョコレートがとろっと溶けるのが理想的です。

おいしくて「もっと頂戴 (Some More)」が短くなって「スモア」という名前になったといわれています。

# 2022年12月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

誕生会

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 木	むらさきいも せんべい	せきはん とりにくのたつたあげ おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぷくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	あずき とりにく みそ あつあげ、みそ	こめ、もちこめ、ごま かたくりこ じゃがいも、まよねーず	にんじん、きゃべつ だいこん、にんじん、ねぎ
2 金	ふわふわ ちっぷ	◇さばのみそに れんこんのきんぴら のっぺいじる	よーぐると		さば、みそ とりにく	こめ さといも	しょうが れんこん、にんじん、こんにやく だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
3 土		おべんとうもち					
5 月	りんご	さけのちゃんちゃんやき けんちんじる みかん	きういふるーつ ・ うのはなくつきー		さけ、みそ とりにく、とうふ、かたくりこ	こめ さといも	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、しめじ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ みかん
6 火	ねじねじ あげ	◇とりにくとじゃがいものほっこりに せんぎりだいこんのごまずあえ はくさいのみそしる	おこのみやき	おこのみやきこ、たまご、 ながいも、てんかす、 きゃべつ、かつおぶし、 あおのり、みんち、そーす	とりにく、あつあげ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも ごま	にんじん、いんげん、こんにやく きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん はくさい、にんじん、たまねぎ
7 水	じゃこ	ぶたにくのあまずんにくやき もやしとみずなのつなあえ さつまじる	おれんじ ・ わしやあげ		ぶたにく つな とうふ、とりにく、みそ	こめ ごま、かたくりこ さつまいも	にんにく もやし、みずな、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ
8 木	てっしお せんべい	てんしんはん ほいこうろう だいこんときくらげのちゅうかすーぷ	あつぷるばい	ばいしーと、りんご、 さとう、れもんじる	たまご、かにふうみかまぼこ ぶたにく、みそ	こめ、かたくりこ かたくりこ	ぐりんぴーず、ほししいたけ にんじん、きゃべつ、たまねぎ、びーまん だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
9 金	よーぐると	ろーるぼん とりにくとかぶのくりーむに ませどあんさらだ	みかん ・ おかき		とりにく、ぎゅうにゅう	ろーるぼん くりーむしちゅーるう さつまいも、まよねーず	かぶ、かぶのは、たまねぎ、かりふらわー、にんじん にんじん、きゅうり、りんご、ほしごどう
10 土		おべんとうもち					
12 月	ほしの せんべい	ごぼうのごもくに ぶろっこりーのおかかあえ きゃべつのみそしる	ふかしいも		とりにく、こうやどうふ かつおぶし みそ	こめ じゃがいも	ごぼう、こんにやく、いんげん、にんじん ぶろっこりー きゃべつ、たまねぎ、にんじん
13 火	みかん	とまとくりーむばすた こーんさらだ だいこんのぐだくさんすーぷ	おにぎり	こめ、 さけなめしふりかけ	とりにく、なまくりーむ、えび とうふ	すばげってい、ばたー いたりあんどれっしんぐ	とまと、にんにく、ほうれんそう れたす、きゅうり、にんじん、こーん だいこん、にんじん、しめじ、みつば
14 水	うのはな くつきー	こんさいかれー ばりばりつなさらだ おれんじ	くだものぜりー		とりにく つな	こめ、かれーるう、じゃがいも こーんふれーく、まよねーず	にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんにく れたす、きゅうり、こーん、にんじん おれんじ
15 木	ちーず	◇たらのかおりあげ もやしとこまつなのなっとうあえ さといものみそしる	やまももじやむ とーすと	しよぼん、やまもも、 さとう、れもんじる	たら なっとう みそ、あぶらあげ	こめ  こむぎこ、ごま さといも	あおじそ もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、ねぎ
16 金	かりんとう	とうふのしろみそぐらたん かいそうさらだ しめじとほうれんそうのすーぷ	びすこ		とうふ、ぶたみんち、とうにゅう、 しろみそ、ちーず えび	こめ  こむぎこ、ばたー、ぼんこ あおじそどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、かいそう ほうれんそう、しめじ、にんじん
17 土		はっぴょうかい					
19 月	さくつと あられ	はまちのてりやき たまねぎときのこのいためもの ごもくじる	ばなな		はまち ぶたにく、みそ	こめ	たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、ほうれんそう にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
20 火	あかちゃん せんべい	ぶたにくとしいたけのたきこみごはん ごもくおから みかん にくだんごじる	かなだ すもあ	くらっかー、ましゅまる、 ちよこれーと (①②はちよこれーとなし)	ぶたにく、あぶらあげ おから、あぶらあげ、とりにく あいびきみん、たまご	こめ はるさめ	こんにやく、にんじん、しいたけ にんじん、ごぼう、ねぎ みかん にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ
21 水	ふかしいも	◇おでんふうにこみ やさいとひじきのしらあえ たまねぎのみそしる	りんご ・ ひとくちおかき		きゅうすじにく、あつあげ、 ちくわ、うおがしあげ とうふ あぶらあげ、みそ	こめ ごま	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
22 木	むらさきいも ちっぷ	しよぼん びーふしちゅー ちーず びーんずさらだ	かぼちやの ほうとう	かぼちや、にんじん、 しめじ、さといも、 ねぎ、あぶらあげ、 ほうとうどん	きゅうにく だいつ、ういんなー	しよぼん じゃがいも、びーふしちゅーるう あおじそどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぐりんぴーず ちーず きゅうり、にんじん、こーん
23 金	おーす らりあ	【くりすます】 ばーべきゅーちきん じゃがいものころころさらだ やさいととまとのすーぷ	さんたぷりん	たまごふしよがりん、 ほいっぷくりーむ、 ちよこれーと、 いちご	とりにく ういんなー	こめ  ちゅうのうそーす じゃがいも、まよねーず	ぼぶりが、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、しょうが、りんご えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん、きゃべつ、とまと
24 土		おべんとうもち					
26 月	ちーず	◇がんとだいこんのもの あおなとささみのあえもの じゃがいものみそしる	ほしいも ・ かりんとう		がんとどき ささみにく みそ	こめ じゃがいも	だいこん、にんじん、こんにやく ほうれんそう、こまつな、にんじん にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
27 火	かぼちや ぼーろ	あげはるまき だいこんときゅうりのちゅうかあえ たいぴーえん	みれーびすけつと		はるまき ぶたにく、えび	こめ ごまあぶら はるさめ、ごまあぶら	だいこん、きゅうり はくさい、たまねぎ、ぼぶりが、みずな、ほししいたけ
28 水	むらさきいも せんべい	きぼうほいく	こめぼんぼう				
29 木		ねんまつやすみ					
30 金		ねんまつやすみ					
31 土		ねんまつやすみ					

\* \_\_\_\_\_は、自然食品のお菓子です。 \* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。  
 \* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。 \* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。  
 \* □印はこども園で作る手作りおやつです。 \* 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。  
 \* 献立名の後ろに(国名)がついているメニューは子どもたちに紹介する世界の料理です。 \* 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。  
 \* 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいただきます。