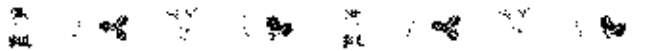


給食だより

令和4年12月1日 桜町こども園



今年も残すところあとわずかとなりました。
12月はクリスマスやもちつき大会など行事もたくさん楽しい月です。
この時期は冬の寒さを感じながら、温かいお粥やスープを食べると
体だけでなく心もほかほかと温まります。旬の冬野菜にはビタミンが
多く風邪予防や体を温める効果もあります。
体調をこわさないように栄養バランスの良い食事をとって、みんなが
楽しく12月を迎える準備をしましょう。



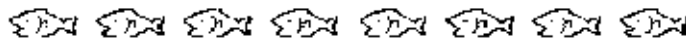
○12月の旬の食材○
野菜…キャベツ、ごまつな、ほうれん草、れんこん、だいこん、ブロッコリー
果物…みかん、いちご、りんご、オレンジ
魚…さけ、ぶり、さば、たら

成長期の体をつくる栄養がいっぱい!!



魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が
含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油をふくんで
いる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な
体をつくるにも、積極的に魚を食べましょう。

魚の油には、DHAやEPAが豊富に含まれていて、血液をサラサラにして
動脈硬化を予防するなど、体によい働きがあります。DHAやEPAはいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。



☆ぞら組 クッキング☆

11月に初めてのクッキングをしました。子ども達が作った味噌を使って、「肉味噌おにぎり」を作りました。
まず、お米を研ぐ体験をしました。
炊いている間には、ごはんを握る練習をしました。
お肉と味噌を混ぜて調理室で焼く。各自味噌をおにぎりに
のせて食べました。みんな「美味し!!」と言って
笑顔で食べていました。



12月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
5 炒り卵のオートミースお餅 長芋とゆずの煮込み ゆかりパスタ コンソメスープ	6 冬野菜のカレー かぼちの揚げ物 パン	7 魚のコロッケ 香高キウイ ブロッコリー みそ汁	8 レバーの甘味噌炒め 温野菜の揚げ物 みかん みそ汁	9 豆乳の中身煮 ひじきの寒茹野菜 りんご 中華スープ	10 ちゅうとースト コンソメスープ パン
ドーナツ	カリカリピザ	ココアもち	りんごのスコーン	麻婆ケーキ	おにぎり
12 冬至煮込み 里芋のゴママヨキウイ ししもち みそ汁	13 大根のかき揚げ 野菜の揚げ物 みかん みそ汁	14 大豆入りお粥の煮込み 白煮のおかか揚げ りんご みそ汁	15 高たんぱく味噌煮 ゆずの煮込み りんご コンソメスープ	16 ~お祭日~ 	17 ちゃんぽん ゆで卵 パン
聖徳寺ケーキ	星ゴマトースト	スイートポテトの揚げ揚げ	メルティアレーク	おしるこ(お粥・お餅)	おにぎり
19 厚揚げ入りハンバーグ りんごの煮込み みかん コンソメスープ	20 魚のみそ煮 おからキウイ ブロッコリー みそ汁	21 星ごもり餅 煮込みキウイ 人参の甘煮 みそ汁	22 カス入りシュー 揚げ物の甘煮 パン かえり	23 ~クリスマス会& お誕生日~ 	24 チキンライス 中華スープ パン
さつまいものつなぎ餅	肉まん	リースパン	ゆずりんご入りお粥		おにぎり
26 おでん ブロッコリー みかん みそ汁	27 魚とポテトの揚げ揚げ ひじきのキウイ りんご みそ汁	28 炒り豆 お粥とりんごの煮込み キウイ みそ汁	~お祝い!お粥の遊び方~ お粥が冷めるとしたかたんて、しゅっとしていきなり 持つ時にすくいと重みを感じず、水分がしっかりと抜けて美味しいです。 茹込み、生のままキウイ、根の部分も一緒に揚げ、スープがけして 色んなお粥の料理を楽しんでください。		
高たんぱくお粥(お粥)	フルーツヨーグルト(お粥)	お粥とりんご(お粥・お餅)			

※入食の都合などにより献立が変更になることがあります。ご了承ください。

