



# 12月 給食だより



R2.11.30 西合志東保育園

早いもので、今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。  
これから寒さが厳しくなり、空気が乾燥する時期ですので丁寧な手洗い・うがいを  
して風邪の予防に努めましょう。

## 風邪に負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。  
風邪をひかないようにするためには疲れない体をつくるのが大切です。  
栄養をしっかり体の中に摂りいれて、生活リズムを整えましょう。

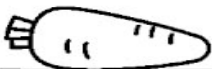
- ・よく遊びましょう
- ・十分な睡眠をとみましょう
- ・体の芯から温まる食事を!

☆暖房器具を使用する時には、部屋の換気はこまめに行いましょう。

☆外出後や食事前にはうがい・手洗いを心掛けましょう。

## たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。  
体を温めるにはまず、主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れることが大切です。野菜では、大根、かぶ、葱、小松菜、人参、かぼちゃなどが体を温めてくれます。また、みそ汁やスープ、お鍋などに生姜を少し加えるのもおすすめです。毎日の食事に活かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。




～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。  
また、白ご飯は子どもが食べきれる量を入れて下さい。  
※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。

# 令和2年12月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
1	火	炒り豆腐 コーンサラダ 味付けのり	牛乳 鬼まんじゅう
2	水	鯖のみそ煮 三色なます スタミナスープ	牛乳 手作りメロンパン
3	木	肉じゃが 豆まめサラダ 果物	牛乳 うどんかりんとう
4	金	鶏肉と野菜のごま揚げ 野菜入りシューマイ	牛乳 アップルゼリー
5	土	クリスマス発表会(未満児) ☆クリスマスケーキ☆	
7	月	タイピーエン わかめの炒め煮 果物	牛乳 マドレーヌ
8	火	手作りさつま揚げ 大根のしょうゆ漬け なすのみそ汁	牛乳 青のリラスク
9	水	鮭のカレームニエル マカロニサラダ 団子汁	牛乳 チーズじゃがもち
10	木	すき焼き風煮 煮卵 ツナサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン
11	金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ カブのスープ	牛乳 バナナのカップケーキ
12	土	炒めビーフン 果物	
14	月	豚汁 白菜とキャベツのごま和え 果物	牛乳 パフパフポテト
15	火	麻婆豆腐 カリフラワーのおかか和え トマトと卵のスープ	牛乳 ツナマヨ蒸しパン
16	水	魚の塩焼き じゃが芋の甘辛煮 青菜のすまし汁	牛乳 ざぜん豆
17	木	牛肉の柳川風 スタミナ納豆 わかめのみそ汁	牛乳 大学芋
18	金	豆腐のまさご揚げ ブロッコリー ふのすまし汁	牛乳 ポップコーン 果物
19	土	クリスマス発表会(以上児) ☆クリスマスケーキ☆	
21	月	鶏つくね焼き ひじきの炒め煮 里芋のみそ汁	牛乳 りんごきんとん
22	火	呉汁 そうめんサラダ 果物	牛乳 ソーセージドック
23	水	 チキンカレー フレンチサラダ 五分漬け	牛乳 ぜんざい(きしめん)
24	木	肉団子の酢豚風 白菜とリンゴのサラダ 中華スープ	牛乳 ポップコーン 果物
25	金	☆お誕生会☆ チキンライス ひじき入りコロケ 紅白なます 果物 もずくスープ	牛乳 フルーツライフル
26	土	なす入りスパゲティミートソース 果物	
28	月	かき卵汁 スイートサラダ 果物	牛乳 枝豆 チーズ

※  マークがついている日は以上児クラス(ふじ・すみれ・さくら組)はスプーンを持って来てください。  
 ※25日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラス(ふじ・すみれ組)はお箸を、  
 さくら組はスプーンを持って来てください。