



# 給食だより

2020年12月  
五十川保育園

12月に入り、寒さがひとしお身にしみる頃となりました。これからクリスマス、お正月と子ども達が楽しみにしている行事が続きます。うがいや手洗いをしっかりと行い、風邪の予防をしましょう。

食生活の面でも身体を冷やす果物などは朝のうちに摂るようにしましょう。身体を暖めてくれる根菜類などは、鍋料理にも最適なので沢山摂取して、元気な身体で年末年始を迎えたいですね。

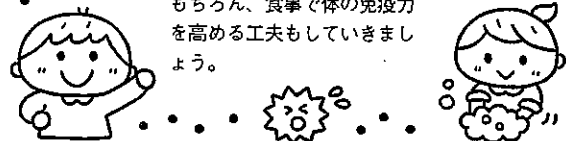
## 冬至に7種の食べものを

冬至に「運盛り」という風習がある地域では、「ん」の文字が2つづく7種の食べものをお供えて縁担ぎをします。その7種には「なんきん（かぼちゃ）」「れんこん」「にんじん」「ごんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん（「うんどん」と読ませる）」があります。夜がもっとも長い日に、身近な食材で運を願ってみてはいかがでしょうか。



## 免疫力を高めよう

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれん草や柑橘類、ポリフェノールが含まれるりんごや大豆、ごまなど、抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりとすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。



## 冬の食中毒に注意しましょう



寒い時期は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒（感染性胃腸炎）が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手でさわった食べもの、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗い・うがいを心がけましょう。

## 3回の食事とのバランス

幼児期の子どもは大人に比べて胃が小さく、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつで補いますが、3回の食事とのバランスが大切です。朝7時、昼12時、夜18時に食事をとるとしたら、おやつは午前10時、午後15時。もしくは午後15時の1回というふうに、3回の食事を中心に時間も考えましょう。



## 献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
1	火	1日 麦御飯 みそ汁 15日 麦御飯カレー 豚肉の生姜焼き 焼きかぼちゃ バナナ ほうれん草としらすのごま和え	①1日メロンパン 15日りんごと さつま芋の甘煮	⊕ 野菜せんべい	ヨーグルト ウエハース
16	水	麦御飯 トマト 納豆の天ぷら 野菜スープ	② ジャムサンド	⊕ キウイフルーツ	⊕ パイン缶
3	木	17日 ミルクパン カリフラワーのシチュー きゅうりと大根のカレーマリネ	③ プリンアラモード	⊕ バナナ	⊕ りんご
4	金	18日 麦御飯 鮭のチャンチャン焼き 鶏ささみときのこのスープ	④ オレンジゼリー 英字ビスケット	⊕ オレンジ	⊕ あずきクラッカー
5	土	19日 スパゲティカレーソース バナナ 野菜ジュース	⊕ 畑の-snack	⊕ もも缶	
7	月	21日 麦御飯 肉団子と野菜のスープ 新*れんこんのごまみそ炒め	⑤ みかん ひじきあられ	⊕ ウエハース	⊕ オレンジゼリー
8	火	22日 麦御飯 野菜スープ 白身魚のトマトソース焼き 小松菜のオイスターソース炒め	⑥ 8日ドーナツ 22日わかめとじゃこの かりんとう	⊕ みかん	⊕ ねじりん棒
9	水	23日 ごま御飯 厚揚げとキャベツの回鍋肉 流し卵汁	⑦ 米粉蒸しパン	⊕ バナナ	⊕ オレンジ
10	木	24日 ロールパン ゆでブロッコリー タンドリーチキン チンゲン菜のミルクスープ	⑧ 飲むヨーグルト ふわふわ南瓜ケーキ	⊕ チーズ	⊕ 丸ボーロ
11	金	25日 麦御飯 サラダ菜 魚のフライ さといもと根菜のみそ汁	⑨ マカロニのきな粉和え	⊕ りんご	⊕ バナナ
12	土	26日 汁ビーフン バナナ オレンジジュース	⑩ 胚芽スティック	⊕ ふわふわチップ	
14	月	28日 14日 麦御飯 すき焼き 麦御飯 清汁 28日 豆乳クッキー かぶのサラダ 豚カツ	⑪ 14日焼きいも 28日 豆乳クッキー キャロットゼリー	⊕ チーズ	⊕ うの花クッキー
行事		24日 誕生会		⑫ スキムミルク	
昼食		チキンライス 唐揚げ ホワイトシチュー ポテトサラダ レタス 一口ゼリー		⑬ 豆乳	
3時		いちごのクレープ ぶどうジュース		⑭ 牛乳	