



# 給食・食育だよ!



令和4年度 12月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ (3回食)	昼食(2回食)	昼食(3回食)	午後のおやつ (3回食)
1 木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 白身魚とひじきの煮物	小魚せんべい
2 金	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	鶏丼 みそ汁	ひじきせんべい
3 土	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 コンソメスープ 野菜のそぼろ煮	野菜せんべい
4 日	お 休 み			
5 月	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 魚と野菜ののりみあん	ハイハイ
6 火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜スープ 鶏とキャベツの煮物	チーズスティック
7 水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 魚と野菜のうま煮	バナナ
8 木	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 中華スープ 麻婆豆腐	ひじきせんべい
9 金	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜うどん 鶏とブロッコリーの煮物	☆パンがゆ
10 土	生活発表会			
11 日	お 休 み			
12 月	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 鶏と野菜の煮物	☆青のり軟飯
13 火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 五目豆腐	ハイハイ
14 水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 豆腐のすまし汁 白身魚のおろし煮	小魚せんべい
15 木	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 豆腐のすまし汁 鶏と野菜のみそ煮	☆豆乳トースト

☆は手作りおやつです(^-^)

	午前のおやつ (3回食)	昼食(2回食)	昼食(3回食)	午後のおやつ (3回食)
16 金	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜の煮物	野菜せんべい
17 土	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	鶏丼 ほうれん草スープ	ハイハイ
18 日	お 休 み			
19 月	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 魚とブロッコリーの煮物	チーズスティック
20 火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜スープ スパゲティのくたくた煮	小魚せんべい
21 水	ハイハイ	愛情弁当	軟飯 すまし汁 肉じゃが	ひじきせんべい
22 木	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 魚とかぼちゃの煮物	☆わかめ軟飯
23 金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜スープ 鶏と野菜ののり煮	ハイハイ
24 土	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 コンソメスープ さつま芋の洋風煮	チーズスティック
25 日	お 休 み			
26 月	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 鶏と野菜のそぼろ煮	小魚せんべい
27 火	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 魚と野菜の中華風	☆蒸しパン
28 水	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜スープ 鶏とかぼちゃの煮物	野菜せんべい
29 木	小魚せんべい	愛情弁当		ハイハイ
30 金	ひじきせんべい	愛情弁当		チーズスティック
31 土	休 園 日			

## 12月22日(木)は冬至です!

冬至とは、一年で最も昼が短くなる日のことです。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。この日にかぼちゃを食べると、風をひかないと言われていました。ゆず湯も、ゆずの成分が結構を促進し、身体を温めて風邪を予防します。



**かぼちゃのいとこ煮**

<材料> 作りやすい分量  
 かぼちゃ皮むき.....150g ①一口大に切ったかぼちゃと水煮小豆、砂糖を分量の水で煮る。  
 小豆水煮.....80g ②かぼちゃがやわらかくになったら、濃口醤油.....大さじ1.5 濃口醤油で味をととのえる。  
 砂糖.....少々 口醤油で味をととのえる。  
 水.....400ml ※皮付きの小豆は10カ月ごろから..

## 風邪を予防しましょう

これからの季節は、寒さや乾燥した空気で風の流行が心配です。バランスの良い食事を摂ることも風邪予防につながります。

**<ビタミンC>** ウイルスや細菌から体を守ります。体内に貯めておくことができないので毎日取り入れましょう。

**<ビタミンA>** のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率アップ。

**<タンパク質>** 免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。