

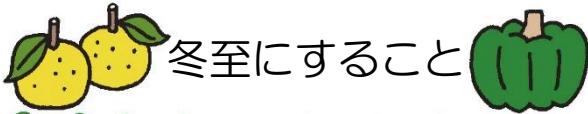


給食だより

12月号

2017年度 すみれ保育園

今年も残すところ1ヶ月となりました。この1年元気に過ごせましたか？この時期は、空気が乾燥し寒さも一段と厳しくなり風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体作りをしましょう。



冬至にすること

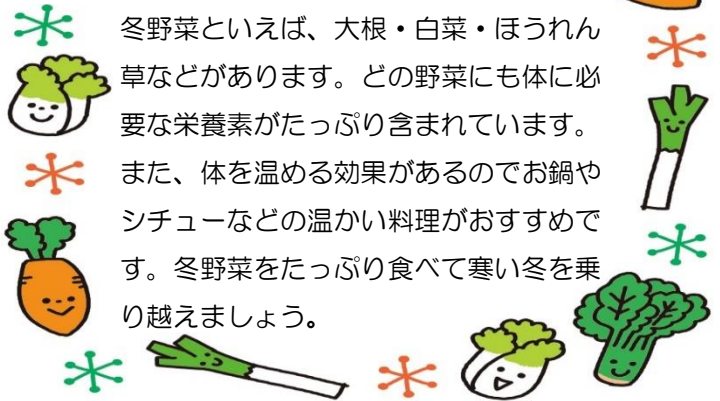
12月22日は1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し貴重なビタミンCとして冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。



12月の行事予定

- ・14日：郷土料理
- ・20日：お誕生日会
- ・21日：お弁当箱の日
- ・22日：餅つき
- ・毎週水曜日：カムカムデー

旬の野菜を食べよう



冬野菜といえば、大根・白菜・ほうれん草などがあります。どの野菜にも体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。また、体を温める効果があるのでお鍋やシチューなどの温かい料理がおすすめです。冬野菜をたっぷり食べて寒い冬を乗り越えましょう。

今月の郷土料理

青森県「けの汁」

材料（4人前）

- 人参 1本
- 大根 1/4本
- ごぼう 1本
- しいたけ 2枚
- 高野豆腐 6個
- 油揚げ 1/2枚
- だし 4g
- みそ 大さじ2

作り方

- ①人参・大根・ごぼう・しいたけ・高野豆腐・油揚げを一口大に切ります。
- ②①の材料を鍋に入れ、具がくくれる程度の水を加えます。
- ③高野豆腐が柔らかくなったら、だしの素とみそを加えます。

12月 献立表

				1(金)	2(土)
午前				ぼりんこ	塩味せんべい
昼食	厚揚げの和風カレー 白菜の胡麻和え	ご飯、肉吸い ほうれんそうともやしナムル	きのこのスバグティ にんじんと豆腐のサラダ	食パン、ジャム トマトクリームシチュー じゃがたまサラダ	野菜あんかけ丼 キャベツの味噌汁
午後	牛乳、小豆蒸しパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ご飯ピザ	牛乳、菜飯おにぎり	お菓子、みかん
4(月)		5(火)		8(金)	
午前	ぼりんこ	焼きポテト	お米のせんべい	おさかなせんべい	ソフトせんべい
昼食	厚揚げの和風カレー 白菜の胡麻和え	ご飯、肉吸い ほうれんそうともやしナムル	きのこのスバグティ にんじんと豆腐のサラダ	ご飯、鯖の胡麻みそ焼き キャベツの甘酢和え 大根煮 豆腐ときのこのすまし汁	ロールパン マカロニグラタン かぼちゃサラダ 小松菜と人参のスープ
午後	牛乳、小豆蒸しパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ご飯ピザ	牛乳、みかん、お菓子	牛乳、五平餅
11(月)		12(火)		15(金)	
午前	わかめせんべい	にんじんせんべい	塩味せんべい	ソーセージ	ぼりんこ
昼食	チキンとごぼうのバターライス、小松菜とコーンのごまあえ、白菜とえのきの豆乳汁	ご飯、すき焼き煮 キャベツのおかか和え 白花豆の甘煮 じゃがいものすまし汁	とん汁うどん 切干大根と小松菜のソテー	ご飯、さばの焼きおろし煮 卵の花 けの汁（郷土料理）	食パン、ジャム トマトクリームシチュー じゃがたまサラダ
午後	牛乳、チーズマヨパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、青のりトースト	牛乳、みかん、お菓子	牛乳、菜飯おにぎり
18(月)		19(火)		22(金)餅つき・冬至の日	
午前	ぼりんこ	焼きポテト	お米のせんべい	おさかなせんべい	ぼりんこ
昼食	厚揚げの和風カレー 白菜の胡麻和え	ご飯、肉吸い ほうれんそうともやしナムル	カレーピラフ オニオンスープ フライドチキン ポテトサラダ	ご飯、鯖の胡麻みそ焼き キャベツの甘酢和え 大根煮 豆腐ときのこのすまし汁	きのこのスバグティ にんじんと豆腐のサラダ
午後	牛乳、小豆蒸しパン	ヨーグルト、せんべい	もみの木ケーキ リンゴジュース	牛乳、みかん、お菓子	牛乳、ご飯ピザ
25(月)		26(火)		29(金)	
午前	わかめせんべい	にんじんせんべい	塩味せんべい		
昼食	チキンとごぼうのバターライス、小松菜とコーンのごまあえ、白菜とえのきの豆乳汁	ご飯、すき焼き煮 キャベツのおかか和え 白花豆の甘煮 じゃがいものすまし汁	とん汁うどん 切干大根と小松菜のソテー	弁当の日	休園
午後	牛乳、チーズマヨパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、青のりトースト		休園
30(土)					