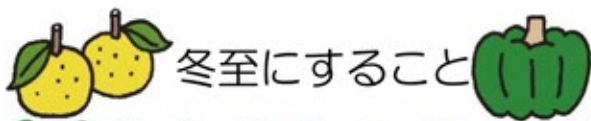




今年も残すところ1ヶ月となりました。この1年元気に過ごせましたか？この時期は、空気が乾燥し寒さも一段と厳しくなり風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。手洗いうがいでの予防も大切ですが、普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体作りをしましょう。



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。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になつたりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



今月の郷土料理 群馬県「焼きまんじゅう」

材料(4人前)

- ・まんじゅう生地 強力粉 200g 薄力粉 50g ドライイースト 3g 砂糖 5g サラダ油 15g ぬるま湯 200cc
- ・甘味噌 砂糖 100g 黒砂糖 50g 酒 50cc 味噌 75g

作り方

- ①甘味噌の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②ボウルに粉類・ドライイースト・砂糖を入れサラダ油とぬるま湯を加え混ぜ合わせる。
- ③生地をこね、1時間程度置く。生地が2倍程度大きくなったら、丸く成型する。
- ④蒸し器で20分程度まんじゅうを蒸す。
- ⑤蒸したまんじゅうに甘味噌を塗り、フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。

12月の行事予定

- ・3・17日：郷土料理
- ・18日：お弁当の日
- ・19日：ぶりの解体
- ・21日：もちつき
- ・25日：クリスマス会
- ・毎週水曜日：カムカムデー

2018年12月 献立表

					1(土)乳児保育参加
午前					塩味せんべい
昼食					にんじんパン ソーセージ りんごジュース オニオンスープ
午後					お菓子、みかん
3(月)郷土料理		4(火)		5(水)カムカムデー	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ハヤシライス グリーンサラダ	ご飯、豆腐のふわとろボール、キャベツのおかか和え 金時豆の甘露 豚肉となめこのみそ汁	カレーうどん ごぼうの和え物	ご飯、きのこのみそ汁 さわらのごま照り焼き 卵の花、大根煮	食パン、ジャム 冬野菜のシチュー風 かぼちゃのそぼろあんかけ
午後	牛乳、焼きまんじゅう	ヨーグルト、お菓子	牛乳、オーロラトースト	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、ねぎみそおにぎり
10(月)		11(火)		12(水)カムカムデー	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	中華あんかけごはん 小松菜ともやしのナムル かきたま風汁	油揚げとにんじんの混ぜご飯、 飛鳥汁 白菜とツナのごま煎あえ	ツナとトマトのスパゲティ 切干大根のゆかりマヨサラダ	ご飯、さばの焼き浸し 白菜とほうれん草のおかか 和え、大根のみそ汁	ロールパン マカロニグラタン にんじんサラダ かぶのスープ
午後	牛乳、お好み焼き	ヨーグルト、お菓子	牛乳、おからドーナツ	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、甘納豆おにぎり
17(月)郷土料理		18(火)お弁当の日		19(水)ぶりの解体	
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ハヤシライス グリーンサラダ	ご飯、豆腐のふわとろボール、 キャベツのおかか和え 金時豆の甘露 豚肉となめこのみそ汁	カレーうどん ごぼうの和え物	ご飯、きのこのみそ汁 ぶりの照り焼き 卵の花、大根煮	食パン、ジャム 冬野菜のシチュー風 かぼちゃのそぼろあんかけ
午後	牛乳、焼きまんじゅう	ヨーグルト、お菓子	牛乳、オーロラトースト	牛乳、みかん、せんべい	牛乳、ねぎみそおにぎり
24(月)		25(火)クリスマス会		26(水)カムカムデー	
午前		牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	振替休日	カレーピラフ ローストチキン コーンスープ ほうれん草のソテー りんごジュース クリスマスケーキ	ツナとトマトのスパゲティ 切干大根のゆかりマヨサラダ	ご飯、さばの焼き浸し 白菜とほうれん草のおかか 和え、大根のみそ汁	弁当日
午後		牛乳、おからドーナツ	牛乳、みかん、せんべい		休園
27(木)		28(金)		29(土)	