



給食だより 12月号



名北ゼンヌ幼稚園栄養士 安立恵里香



2018年も残すところ1か月となりました。

最近はお給食室の前に子ども達がたくさん来てくれます♡

「お給食さーん！今日のお給食なーにー??」とたくさん話しかけてくれます！給食も残さずたくさん食べてくれるので、毎日作るのが楽しいです♪

11月中旬からとても外の空気が冷たくなりました。体調に気を付けましょう！

【12月の旬の野菜】

★小松菜…小松菜は栄養価が高い緑黄色野菜です。非常にたくさんのカロテンを含み、カルシウムや鉄分においてはホウレン草よりもたくさん含んでいます。

★大根…「**大根の汁とでんぷんで水あめができる…！？**」



大根煮がジアスターゼというでんぷん分解酵素が多く含まれており、でんぷんに大根の汁を混ぜ合わせると分解が始まり、糖に変わるからだそうです！！

→消化を助け、胃酸過多・胃もたれ・胸焼けなどに効果あり。

【12月13日（木）正月事始め】

煤払い（すすはらい）や餅つきなど、この日から本格的に正月を迎える準備をします。煤払いは単なる大掃除ではなく、年神様を迎えるための神聖な行事として始めます。→神棚や仏壇の掃除をしましょう！

【12月22日（土）冬至】



夏至と反対で、夜が最も長く、昼が短い日。

冬至は「日短きこと至る（きわまる）」という意味で、中国ではこの日から新年の始まる日とされていました。※一陽来復（いちようらいふく）とも言います

冬至といえば「柚子湯」

この日に柚子湯に入ると風邪を引かない。と言われています。

柚子湯に入って体をあたためましょう😊



2018年

12月献立表

名北ゼンヌ幼稚園

日	曜日	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	エネルギー	蛋白質	脂質
			体を作る	体の調子を整える	働く力になる	kcal	g	g
3	月	豚肉の甘辛炒め 切干大根の煮付け こんにゃくの煮物 ご飯	豚肉、油揚げ	玉ねぎ、、キャベツ、にんじん、切干大根	米、油、砂糖、こんにゃく	251	7.0	6.8
4	火	わかめご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 春雨サラダ いんげんのおかかあえ	厚揚げ、鶏肉、春雨、ツナ 鰹節	きゅうり、いんげん	米、油、砂糖	248	7	7
6	木	豚肉の生姜焼き 大豆のケチャップ煮 ほうれんそうとしめじのお浸し ご飯	豚肉、大豆	玉ねぎ、ほうれんそう、しめじ	米、油、砂糖	250	7.1	7.1
7	金	けんちん汁 しゅうまい じゃが芋の煮物 ご飯	鶏肉、しゅうまい	ささがきごぼう、にんじん、大根	米、油、砂糖、じゃが芋	249	7.0	7.1
10	月	厚揚げのそぼろあんかけ 大根の煮物 もやしの中華サラダ ご飯	厚揚げ、豚ミンチ ロースハム	きゅうり、もやし、大根	米、油、砂糖、ごま油	248	6.9	7
13	木 (給食会)	鮭の甘辛焼き マカロニサラダ かぼちゃの煮物 ご飯	鮭	きゅうり、コーン、かぼちゃ	米、油、砂糖、マカロニ マヨネーズ	251	7.2	7
14	金 (給食会)	ミートボール 小松菜のお浸し(錦糸卵のせ) ひじきの煮つけ ご飯	肉団子、ひじき、油あげ 卵	にんじん、小松菜	米、油、砂糖	248	7.1	7.2
17	月	カレイの煮付け(骨あり)…年長 カレイの煮付け(骨なし)…少・中・あひる キャベツのゆかりあえ ごぼうのそぼろ炒め ご飯	カレイ、豚ミンチ	キャベツ、ささがきごぼう	米、油、砂糖	250	6.9	7
18	火	すまし汁 肉団子と白菜の煮物 もやしとツナのサラダ ご飯	木綿豆腐、肉団子、ツナ	しめじ、えのき、白菜、もやし	米、油、砂糖	247	7	6.9
20	木	鶏肉の甘だれソース 里芋の煮っころがし ブロッコリーとコーンのサラダ ご飯 ミニゼリー	鶏肉	ブロッコリー、コーン	米、油、砂糖、里芋 マヨネーズ	248	7.2	7.1