



給食だより



令和4年 11月30日
鏡洲保育園

日ごとに寒くなってきましたね。空気も乾燥し、風邪など感染症にかかりやすくなります。今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されていますので、生活習慣を整えて免疫力を高め、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

《給食目標》

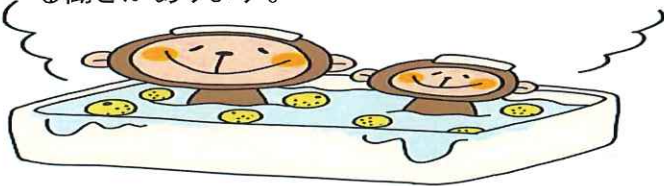
バランスのとれた食事を摂って、
元気に過ごそう！！

冬至にゆず湯の理由



12月22日は冬至です。冬至とは、1年で最も昼の時間が短くなる日のことです。

昔は、「強い香りの元には邪気が起こらない」と言われており、ゆずは香りが強いので、冬至の「運盛り」の前にゆず湯に入って身を清めていたそうです。ゆずに多く含まれるビタミンCは、肌の保水性を高め、乾燥を防いでくれます。また、皮にはヘスペリジンという成分が多く含まれ、血行を促進し、体を温めてくれる働きがあります。



《風邪や感染症に負けない身体づくり》

★免疫力をUPさせるには・・・★

①体温をあげる

体温が1℃下がると免疫力が30%下がるといわれています。

②腸内環境を整える・・・

免疫細胞の60～70%は腸内にあるといわれています。

★からだを温める食材★

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうが、ねぎなど冬が旬の野菜にはからだを温める働きがあります。旬の野菜を使って、鍋やスープ、シチューなどの加熱する料理法がおすすめです。

注意!!野菜と言えば、きゅうり、トマトなどの野菜サラダをとる方も多いと思います。ですが、きゅうりやトマトは夏野菜のため、からだを冷やす働きがあるので気をつけましょう。

スノーボールレシピ

＜材料＞20～35個分

- ・薄力粉 80g ・片栗粉 80g
- ・砂糖 30g ・バター 90g ・粉砂糖 適量




＜作り方＞

- ・薄力粉、片栗粉はすべて振るう
- ・バターをクリーム状になるまで混ぜたら、すべての材料を混ぜ合わせる
- ・オーブンを170℃に予熱スタート
- ・クッキングシートに食べやすい大きさに丸めてて並べる
- ・170℃に予熱したオーブんに15～20分焼きます。
- ・焼きあがったら、粗熱が取れるまでそのまま置いとく(触ると崩れるので注意!!)
- ・粗熱が取れたら粉砂糖をまぶし完成!!

年越しそば



1年の終わりの大晦日の夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は、「そばのように長く生きられますように」や、「うどんに比べて切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をきれいさっぱり切り捨てられますように」などの意味が込められているという説があります。今年の大晦日は、あらためて古くから続くこれからの意味を子どもたちと考えて、年越しそばを楽しんでみませんか？


12月

 予定献立表
 

日	曜日	朝のおやつ (未満児追加)	献立名	3時のおやつ
1	木	牛乳 ビスケット	魚のムニエル(ブロッコリー) かぼちゃの煮物 たまごスープ	ミルクココア チーズ かりんとう
2	金	カップヨーグルト	牛ひき肉と豆のチリソース煮 きゅうりとりんごのサラダ ウィンナー	お茶 お餅 (未満児 みるくっこ)
3	土	のむヨーグルト	肉うどん 二色野菜の香味漬け	お茶 おにぎり
4	日			
5	月	牛乳 卵ボーロ	とろ〜りチーズのポークケチャップ 大根サラダ もずくのすまし汁	牛乳 ジャムサンド
6	火	牛乳 チーズ	魚の変わりフライ ほうれん草ののり和え 大根のみそ汁	牛乳 カステラ
7	水	牛乳 丸ボーロ	かぶのクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ みかん	牛乳 スキムミルク入り大学芋
8	木	牛乳 ビスコ	魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	ミルク りんご おかき
9	金	カップヨーグルト	白菜と肉団子のスープ煮 おからサラダ みかん	お茶 お好み焼き
10	土	のむヨーグルト	シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	ミルク バナナ お菓子
11	日			
12	月	牛乳 クラッカー	ポトフ ほうれん草のマヨネーズ和え りんご	牛乳 オレンジゼリー クッキー
13	火	牛乳 チーズ	魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え きのこのスープ	ミルクココア みかん お菓子
14	水	牛乳 コーンフレーク	チキンカツ(カラーピーマン・キャベツ) きゅうりのゆかり和え 豆腐のみそ汁	牛乳 野菜蒸しケーキ
15	木	牛乳 ビスケット	魚のムニエル(ブロッコリー) かぼちゃの煮物 たまごスープ	ミルクココア チーズ かりんとう
16	金	 ★はっぴょう会★		
17	土	のむヨーグルト	肉うどん 二色野菜の香味漬け	お茶 おにぎり
18	日			
19	月	牛乳 卵ボーロ	とろ〜りチーズのポークケチャップ 大根サラダ もずくのすまし汁	牛乳 ジャムサンド
20	火	牛乳 チーズ	魚の変わりフライ ほうれん草ののり和え 大根のみそ汁	牛乳 カステラ
21	水	牛乳 丸ボーロ	かぶのクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ みかん	牛乳 スキムミルク入り大学芋
22	木	牛乳 ビスコ	魚のチーズ焼き 大豆とひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	ミルク りんご おかき
23	金	 ・おたんじょう会		
24	土	のむヨーグルト	シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	ミルク バナナ お菓子
25	日			
26	月	牛乳 クラッカー	ポトフ ほうれん草のマヨネーズ和え りんご	牛乳 オレンジゼリー クッキー
27	火	牛乳 チーズ	魚の煮付け 小松菜ともやしのごま和え きのこのスープ	ミルクココア みかん お菓子
28	水	牛乳 コーンフレーク	チキンカツ(カラーピーマン・キャベツ) きゅうりのゆかり和え 豆腐のみそ汁	牛乳 野菜蒸しケーキ
29	木		年末保育	
30	金		年末保育	
31	土		おおみそか	



色付き部分は、手作りおやつです。