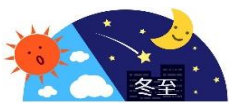




# 12月 給食だよ



今年も残すところあとわずかになりましたね。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気の乾燥で風邪などの感染症にかかりやすくなります。また、冬の寒い時期に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢を予防するためには、「手洗い」が大切です。子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで元気に遊んでいます。外から帰ったら、トイレの後、食事の前には必ず手をきちんと洗いましょう。



## 12/21 冬至 ~1年で夜が最も長く昼が短い日~



### 「ん」で『運』を呼び込もう

冬至を境に運を盛り返す縁起を担いだ「ん」がつくものを「運盛りの野菜」といい、かぼちゃ(なんきん)・れんこん・にんじん・ぎんなん・だいこん・うどんなどがあります。積極的に食事に取り入れてみましょう。

### 冬至にかぼちゃ

かぼちゃは夏野菜ではありますが、冬まで長期保存ができる優秀な野菜です。野菜が不足する冬に食べることでビタミンなど多くの栄養が摂れます。厳しい冬を元気に乗り越えるための昔ながらの知恵です。

### 冬至にユズ湯

この時期に旬を迎えるゆずは香りが強く、香りが強いものには邪気が寄ってこないという考えと、実るまでに長い年月がかかるため「長年の苦勞が実りますように」という願いが込められていることから冬至には、ユズ湯に入るといわれています。

### 大晦日(おおみそか)

一年の最終日である12月31日を指したものです。

代表的なものとして「除夜の鐘」

「年越しそば」があげられますね。

一年の締めくくりを気持ちよく過ごし、新しいとしを迎えられるようにお家の大掃除も大切ですね^^



### 「年越しそば」 どうして食べるの??



#### ●「長寿祈願」

そばは細くて長いため、そばのように寿命が延びて長生きできるようにと願いが込められています。

#### ●「災厄を断ち切る」

そばはうどんなどと比べると切れやすいため、その年の苦勞や悪縁などの災厄と縁が切れると捉えられ大晦日に食べるようになりました。

### 感染症の予防 ~消毒方法~

気温が下がる季節はウイルスの感染が広がりやすくなります。少しでも感染を広めないためにも、徹底した消毒を心掛けていきましょう。

冬場は室温18~22℃、湿度50~60%が最適と言われています。暖房と加湿器を上手に使用して元気に過ごしましょう。

### 塩素消毒液の作り方 ~お家でも簡単に本格的な消毒を~



#### ★用意するもの

- 水(水道水)
- 500mlのペットボトル
- 塩素系漂白剤 (塩素濃度5~6%のハイターやブリーチ)

#### ★作り方

- ①ペットボトルをきれいに洗う
- ②作る濃度の漂白剤を入れ、水を入れる
- ③満水になったらキャップをして混ぜる

希釈濃度	0.1% (嘔吐物等の処理)	0.05% (コロナウイルス感染予防)	0.02% (掃除や調理器具の消毒)
水	500ml	500ml	500ml
塩素系漂白剤	10cc	5cc	2cc

この塩素消毒液でドアノブや、おもちゃ等を拭く事でノロウイルスが不活性化すると言われています。0.05%以上の濃度の塩素消毒液で拭き上げをする事で、新型コロナウイルスにも効果があります。



てをあらおう



しょうくしよう



うがいをしよう



マスクをしよう




かんきをしよう



うちですごそう

令和6年度					使用食材			
12月 予定献立表					体をつくる			
住吉台こども園					力になる		病気から守ってくれる	
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
2	月	サンドせんべい 牛乳	ビビンバ	ツナポテト煮 わかめスープ グレープフルーツ	たご焼き風 牛乳	豚挽き肉、ツナ、豆腐、わかめ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、じゃが芋、片栗粉	生姜、小松菜、人参、もやし、玉ねぎ、いんげん、ねぎ、だけのご、グレープフルーツ、キャベツ
3	火	ビスケット 野菜ジュース	ごはん	赤魚の甘辛焼き 青菜のお浸し 大豆とひじきの炒め煮 みかん	ほうれん草ヨーグルト 蒸しパン 牛乳	赤魚、かつお節、ひじき、大豆、油揚げ、牛乳、卵、ヨーグルト	米、砂糖、サラダ油、ごま油、薄力粉、バター	生姜、小松菜、人参、みかん、ほうれん草
4	水	クッキー	ごはん	照り焼きチキン スティック野菜 小松菜の納豆和え りんご	パウムクレーン (サラダせんべい) 牛乳	鶏肉、納豆、しらす、牛乳	米、砂糖	きゅうり、人参、小松菜、もやし、りんご
5	木	せんべい 牛乳	食パン	ひじき入り豆腐ハンバーグ ほうれん草とベーコン炒め クラムチャウダー オレンジ	きのこの炊き込みごはん	豆腐、鶏挽肉、高野豆腐、卵、ベーコン、あさり、牛乳	食パン、パン粉、サラダ油、砂糖、バター、薄力粉	ほうれん草、コーン、人参、玉ねぎ、オレンジ、しめじ、えのきたけ
6	金	ソフトせんべい	あんかけ 焼きそば	マカロニサラダ みかん	コンソメフライドポテト 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	中華麺、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、白菜、だけのご、きゅうり、みかん、じゃが芋、サラダ油
7	土	サラダせんべい 牛乳	ごはん	チャプチェ オクラとわかめの酢の物 バナナ	揚げせんべい クッキー 牛乳	豚肉、わかめ、しらす、牛乳	米、春雨、ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、人参、にんにく、きゅうり、おくら、バナナ
9	月	塩せんべい 牛乳	ごはん	肉じゃが 豆菜サラダ みかん	りんごとさつま芋のケーキ ミルクココア	豚肉、大豆、ツナ、牛乳、卵	米、サラダ油、じゃが芋、しらたき、砂糖、さつま芋、バター	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、もやし、人参、みかん、りんご
10	火	青のりせんべい	天津飯	白菜の海苔和え きんぴら風味噌汁 りんご	ミートスパゲッティ 牛乳	卵、カニカマ、海苔、鶏挽肉、牛乳、豚挽肉	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、スパゲッティ	白菜、人参、れんこん、ごぼう、万能ねぎ、トマト缶、だけのご、しいたけ、グリーンピース、りんご
11	水	コーンフレーク 牛乳	ロール パン	鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み 大根サラダ ヨーグルト	五平もち 牛乳	鶏肉、ハム、ヨーグルト、牛乳	ロールパン、じゃが芋、砂糖、ごま、米	玉ねぎ、人参、トマト缶、パセリ、大根、きゅうり
12	木	ウエハース 牛乳	ごはん	鮭のパン粉焼き 青菜のチーズ和え 沢煮汁 オレンジ	【発表会応援メニュー】 フレンチトースト	鮭、チーズ、かつお節、豚肉、卵、牛乳	米、サラダ油、パン粉、食パン、砂糖、ホイップクリーム	パセリ、ほうれん草、人参、しいたけ、ごぼう、三つ葉、オレンジ
13	金	サラダせんべい	ごはん	豆腐のまさご揚げ カルちゃん和え 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	ウインナーとチーズの 蒸しパン 牛乳	豆腐、えび、鶏挽肉、しらす、卵、ひじき、油揚げ、牛乳、チーズ、ウインナー	米、片栗粉、サラダ油、ホットケーキミックス	人参、ほうれん草、小松菜、ねぎ、りんご
14	土	ソフトせんべい	 <b>発表会</b> 					
16	月	せんべい 牛乳	ごはん	さばの塩焼き 青菜の磯和え 切干大根煮 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (ウエハース)	さば、海苔、油揚げ、ヨーグルト	サラダ油、砂糖、ホイップクリーム	ほうれん草、人参、グレープフルーツ、バナナ、りんご、みかん缶、
17	火	サンドせんべい 牛乳	食パン	鶏肉のクリーム煮 ブロッコリー エッグサラダ バナナ	チャーハン	鶏肉、牛乳、卵、ハム、豚挽き肉	食パン、じゃが芋、バター、薄力粉、マヨネーズ、米、ごま油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、バナナ、ねぎ、チンゲン菜
18	水	揚げせんべい 牛乳	ごはん	あさりとキャベツの卵とじ 小松菜のしらす和え りんご	焼き芋 (牛乳)	あさり、油揚げ、卵、しらす、かつお節	米、サラダ油、砂糖、さつま芋	キャベツ、人参、小松菜、もやし、りんご
19	木	チョコウエハース	ごはん	【冬至メニュー】ぶりの味噌焼き 冬至かぼちゃ 柚子のお吸い物 乳酸菌飲料	カステラ (ソフトせんべい) 豆乳ココア	ぶり、小豆、わかめ、乳酸菌飲料、豆乳	砂糖、ごま油、ごま、サラダ油、白玉麩	かぼちゃ、柚子、ねぎ
20	金	ゼリー	ごはん	【きり組 食育】ボークカレー マセドアンサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳	豚肉、ハム、牛乳、卵	米、じゃが芋、サラダ油、カレールウ、マヨネーズ、さつま芋、バター、ごま	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、きゅうり、コーン、オレンジ
21	土	せんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 キャベツのゆかり和え バナナ	サンドクッキー 塩せんべい 牛乳	豆腐、豚肉、牛乳	米、しらたき、サラダ油、砂糖	白菜、ねぎ、人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、バナナ
23	月	塩せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 フレンチサラダ りんご	五目ビーフン	豆腐、豚挽肉	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ビーフン、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン、りんご、にら
24	火	サラダせんべい	ピラフ	【クリスマス誕生会】鶏の竜田揚げ ツリーポテトサラダ コーンかきたまスープ フルーツポンチ	ケーキ盛り合わせ	ハム、鶏肉、卵	米、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖、ホイップクリーム	玉ねぎ、ピーマン、人参、きゅうり、コーン、ブロッコリー、ねぎ、黄桃缶、白桃缶、みかん缶、りんご、キウイ、いちご、オレンジ
25	水	サンドビスケット 牛乳	ごはん	かわいいの煮付け 小松菜の和え物 納豆汁 みかん	ココアプリン (塩せんべい)	かわいい、かつお節、納豆、牛乳	米、砂糖、里芋	生姜、小松菜、人参、白菜、大根、なめこ、ねぎ、みかん
26	木	クッキー	ごはん	ハヤシライス 蓮根と水菜のシャキシャキサラダ オレンジ	今川焼 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、ハヤシルウ、ごま、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、蓮根、水菜、オレンジ
27	金	ビスケット	ごはん	鮭のきのこチーズ焼き いんげん添え じゃがバター バナナ	年越しうどん 牛乳	鮭、チーズ、油揚げ、牛乳、わかめ	米、バター、じゃが芋、片栗粉、うどん、砂糖	しめじ、エリンギ、たまねぎ、パセリ、コーン、バナナ、ねぎ、人参
28	土	クッキー 牛乳	ごはん	炒り豆腐 切昆布とさつま芋の炒め煮 バナナ	ウエハース サラダせんべい 牛乳	豆腐、豚挽き肉、昆布、牛乳	米、サラダ油、砂糖、さつま芋	ねぎ、人参、いんげん、バナナ

 ※ ( ) のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	530	17~27	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	506	18.4	18.3	1.2
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	584	22.2	20.4	1.3