

# 給食だより 2がつ

今年も残すところあとわずかとなりました。雪も降り始め、ひんやりとした冷たい空気をを感じる季節ですね。子ども達は寒さを吹き飛ばす勢いで元気に遊んでいます。風邪を引きやすい時期ですが、からだの温まる食事で、寒さを乗り切りましょう。

## 冬至

冬至とは、1年の中で最も太陽が出ている時間が短く、最も夜が長い日のことです。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。



かぼちゃの別名は「南瓜(なんきん)」で「ん」が付きます。ビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪予防にも効果的です。また、冬至に入ると良いと言われているゆず湯は血行を促進したり、体を温めてくれる作用があります。今年は12月22日が冬至です。



## 大晦日

1年の最後の日を「大晦日」(おおみそか)と呼びます。「晦日」とは毎月の末日の事です。1年の最後の特別な末日を表すため、末日を表す言葉に「大」を付けて「大晦日」と言います。

大晦日に食べるものといえば、やはり「年越しそば」。細く長いことから健康長寿などの縁起をかついで、江戸時代の頃から食べられるようになったと言われています。

## 年越しそばの具材の意味

### エビ



エビは腰が曲がるということから、長生き・長寿を表しています。自分や大切な人の長生きを願いつつ、おいしく食べられる定番の具材です。

### ネギ



ネギには労う(ねぎらう)という意味があります。1年間に起こった苦労を労うという意味と、神社で祈祷をおこなう「禰宜(ねぎ)」につながり、縁起の良い具材です。

### 油揚げ



稲荷揚げ、狐揚げなどとも呼ばれ、稲荷神の使いである狐の好物とされることから、縁起の良い食べ物とされてきました。

## 感染性胃腸炎が流行する時期です。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬場に多く発生する傾向があります。主に人の手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。感染力が非常に強く、わずか10～100個程度で感染すると言われています。

### 塩素消毒液の作り方

ノロウイルスに効果のある希釈濃度1000ppm

- ★用意するもの
  - ・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等)

### ★作り方

- ・きれいに洗ったペットボトルにキャップ2杯分(10cc)の塩素系漂白剤を入れ、水道水を入れて満水にしキャップを閉めて混ぜる。



この消毒液で調理器具を浸したり、ドアノブや床、おもちゃ等を拭くことでノロウイルスが不活性化すると言われています。臭いが気になる場合は、10分置いてからすすぐか、水拭きします。





# 12月 予定献立

令和3年 名取みだそのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る  
(赤)

力になる  
(黄)

病気から  
守ってくれる  
(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	水	クラッカー	ごはん	じゃこわかめご飯 鶏肉と大根の照り煮 春雨サラダ オレンジ	きつねうどん 牛乳	しらす干し・鶏もも・まぐろ缶詰 油揚げ・普通牛乳	リッツ・米・油・黒糖・はるさめ 白すりごま・ノンエッグマヨネーズ 干しうどん	混ぜ込みわかめ菜・大根・人参 ごぼう・干しいたけ・グリーンピース キャベツ・オレンジ・スリムネギ
2	木	サンドビスケット	ごはん	かれいのおろし玉ねぎ焼き ほうれん草ののり和え 豚汁 みかん	カステラドーナツ 牛乳	カラスカレイ・豚こま・白味噌 普通牛乳	ビスコ・ごはん・ごま油・さといも カステラドーナツ	玉ねぎ・生姜・ほうれん草・にんじん 焼きのり・大根・ごぼう・長ねぎ みかん
3	金	せんべい	ごはん	カレー肉じゃが ひじきのマヨ和え りんご	かぼちゃケーキ 牛乳	豚こま・ロースハム・卵・普通牛乳	ぜんべい・ごはん・じゃがいも しらたき・油・マヨネーズ さとう・小麦粉・無塩バター・黒ごま	人参・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり きゅうり・えのきたけ・りんご 西洋かぼちゃ
4	土	ヨーグルト	ごはん	豆腐のミートソース煮 じゃがいもの中華スープ バナナ	サンドビスケット (揚げせんべい) 牛乳	加糖ヨーグルト・木綿豆腐 豚ひき肉・普通牛乳	ごはん・油・三温糖・かたくり粉 じゃがいも・ごま・ごま油・ビスコ 揚げせんべい	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん チンゲン菜・バナナ
6	月	クラッカー	ごはん	鮭のマヨカレー焼き かぼちゃのグリン 鶏つくね汁 パナナ	きなこトースト 牛乳	生鮭・鶏ひき肉・凍り豆腐・きな粉 普通牛乳	リッツ・ごはん ノンエッグマヨネーズ・油 かたくり粉・黄パン・無塩バター さとう	日本かぼちゃ・長ねぎ・生姜・人参 まいたけ・ごぼう・スリムネギ・バナナ
7	火	りんごジュース	ごはん	マーボー豆腐丼 ごぼうサラダ オレンジ	チーズじゃが 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌 プロセスチーズ・ベーコン 普通牛乳	米・ごま油・かたくり粉 白すりごま・マヨネーズ・さとう 乾燥マッシュポテト・油	りんごジュース100%・生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース ごぼう・きゅうり・コーン缶・オレンジ
8	水	サンドビスケット	めん	五目うどん たらのお好み揚げ バナナ	炒飯 牛乳	鶏もも・たら・ロースハム・普通牛乳	ビスコ・干しうどん・里芋・しらたき 小麦粉・揚げ油・米・ごま油	大根・杏子・人参・スリムネギ・キャベツ バナナ・長ねぎ・グリーンピース
9	木	ビスケット	ごはん	豚肉とピーマン炒め 野菜たっぷり春雨スープ みかん	ミニたいやき (クラッカー) 牛乳	豚こま・木綿豆腐・普通牛乳	ビスケット・ごはん・油・三温糖 はるさめ・ごま・ごま油・たい焼き リッツ	生姜・青ピーマン・赤ピーマン 青ピーマン・白菜・にんじん・チンゲン菜 みかん
10	金	せんべい	ごはん	夕焼けご飯 生揚げの味噌炒め こづゆ風 りんご	ゼリー (せんべい) 牛乳	しらす干し・生揚げ・豚こま・赤味噌 普通牛乳	せんべい・米・ごま油・さとう かたくり粉・里芋・しらたき・鮭 みかんゼリー	だし昆布・人参・玉ねぎ・いんげん キャベツ・生姜・にんにく・干しいたけ きくらげ・りんご
11	土			♪発表会♪		プロセスチーズ・豚こま まぐろ缶詰・普通牛乳	ごはん・じゃがいも・油・白すりごま せんべい・ビスコ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ブロッコリー バナナ
13	月	ヨーグルト	ごはん	たらのフライ 人参のグラッセ 野菜スープ パナナ	カレーピラフ 牛乳	加糖ヨーグルト・たら・ベーコン 普通牛乳	ごはん・小麦粉・パン粉・揚げ油 無塩バター・さとう・米・油	人参・キャベツ・しめじ・ブロッコリー 玉ねぎ・バナナ・青ピーマン
14	火	サンドビスケット	ごはん	鶏肉のごま焼き 大根サラダ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	未：フルーツヨーグルト 以：◎クリスマスドライフル (牛乳)	鶏もも・ロースハム・凍り豆腐 白味噌・調整豆乳 プレーンヨーグルト・卵黄 クリーム 普通牛乳	ビスコ・ごはん・白すりごま ノンエッグマヨネーズ・さとう お竹・みぞれ・油・チョコスプレー 普通牛乳	大根・人参・きゅうり・西洋かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草・オレンジ・いちご パインアップル缶詰・みかん缶・バナナ
15	水	せんべい	ごはん	里芋のごま煮 納豆和え パイン&みかん缶	スイートポテト 牛乳	鶏もも・白味噌・挽きわり納豆 生クリーム・普通牛乳	せんべい・ごはん・さといも しらたき・油・さとう・白すりごま ごま油・さつまいも・無塩バター 黒ごま	いんげん・小松菜・もやし 人参・焼きのり・パインアップル缶詰 みかん缶
16	木	クラッカー	ごはん	鮭のチャンチャン焼き いものこ汁 りんご	あんぱん 牛乳	生鮭・赤味噌・木綿豆腐 豚こま・普通牛乳	リッツ・ごはん・三温糖・里芋 あんぱん	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ピーマン 大根・まいたけ・スリムネギ・りんご
17	金	野菜ジュース	ごはん	たらのケチャップあん こぶき芋 白菜のみそ汁 バナナ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	たら・油揚げ・木綿豆腐・白味噌 プロセスチーズ	ごはん・かたくり粉・油・さとう じゃがいも・せんべい	野菜ジュース・白菜・長ねぎ・えのきたけ バナナ・オレンジジュース100%
18	土	ビスケット	ごはん	豆腐と鶏肉の味噌炒め ブロッコリーソテー オレンジ (牛乳)	ミルクパン 牛乳	木綿豆腐・鶏もも・白味噌 ウィンナー・普通牛乳	ビスケット・ごはん・じゃがいも・油 ミルクパン	玉ねぎ・人参・青ピーマン・ブロッコリー コーン缶・オレンジ
20	月	野菜ジュース	ごはん	鮭のごま風味焼き 納豆和え けんちん汁 バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	だいせいようさけ・挽きわり納豆 木綿豆腐・油揚げ・絹ごし豆腐 普通牛乳	ごはん・三温糖・白すりごま・ごま油 しらたき・お竹・みぞれ・揚げ油	野菜ジュース・小松菜・もやし・人参 焼きのり・大根・ごぼう・長ねぎ・バナナ
21	火	ビスケット	ごはん	照り焼きチキン 白菜ときこのおかつか 石狩汁 パイン&みかん缶	わかめおにぎり 牛乳	鶏もも・かつお節・生鮭・木綿豆腐 白味噌・普通牛乳	ビスケット・ごはん・さとう じゃがいも・米	白菜・しめじ・大根・人参・えのきたけ スリムネギ・パインアップル缶詰 みかん缶・混ぜ込みわかめ菜
22	水	クラッカー	ごはん	**冬至** 豚肉と白菜のうま煮 れんこんサラダ みかん	ほうとう風うどん 牛乳	豚こま・まぐろ缶詰・油揚げ 白味噌・普通牛乳	リッツ・ごはん・さとう・白すりごま マヨネーズ・干しうどん	白菜・人参・まいたけ・チンゲン菜 れんこん・きゅうり・コーン缶・みかん 日本かぼちゃ・玉ねぎ・大根
23	木	のむヨーグルト	ごはん	赤魚の煮つけ 小松菜炒め さつまいものみそ汁 りんご	干し芋 バナナ 牛乳	飲むヨーグルト・あかうお・豚ひき肉 木綿豆腐・白味噌・普通牛乳	ごはん・さとう・ごま油 さつまいも	スリムネギ・小松菜・人参・玉ねぎ ほうれん草・りんご・バナナ
24	金	せんべい	パン	**クリスマス誕生会** パン パンパーゴ フロッコリーのごま和え ポトフ ゼリー和え	バナナケーキ 牛乳	豚ひき肉・調整豆乳・ウィンナー 普通牛乳	せんべい・ロールパン・パン粉 さとう・じゃがいも・揚げ油 白すりごま・あわせゼリー お竹・みぞれ・油	玉ねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・人参 キャベツ・みかん缶 パインアップル缶詰・いちご・バナナ
25	土	サンドビスケット	ごはん	厚揚げと鶏肉の煮物 はるさめスープ (牛乳) オレンジ	コーンフレーク	生揚げ・鶏もも・ベーコン 普通牛乳	ビスコ・ごはん・じゃがいも かたくり粉・はるさめ・白ごま シスコーン	グリーンピース・玉ねぎ・人参・ほうれん草 長ねぎ・生しいたけ・オレンジ
27	月	ビスケット	ごはん	たらのみそ焼き キャベツのおかつ炒め わかめスープ りんご	ヨーグルト和え (クラッカー)	すけとうたら・赤味噌・油揚げ かつお節・絹ごし豆腐 プレーンヨーグルト・卵黄 クリーム 普通牛乳	ビスケット・ごはん・油・ごま油 さとう・リッツ	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ 杏子・りんご・みかん缶 パインアップル缶詰・バナナ
28	火	クラッカー	ごはん	チキンカレー 糸こんにゃく パイン&みかん缶	クリームワッフル 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	リッツ・ごはん・じゃがいも・油 しらたき・白すりごま・マヨネーズ ごま油・さとう・ベアクリームワッフル	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり えのきたけ・パインアップル缶詰 みかん缶
29	水			休園日				
30	木			休園日				

※ ( ) になっている献立は、以上児さんのおみにとなります。

※ 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。

	今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g未満)
3歳未満児目標 (50%)		488	15.9~24.4	10.8~16.3	1.5
予定献立栄養量		493	18.3	14.2	0.9
3歳以上児目標 (45%)		623	20.2~31.2	13.8~20.8	1.6
予定献立栄養量		627	24.4	19.6	1.5

◎は食育活動を行う予定です◎