



給食だより 12月

今年も残すところあとわずかとなりました。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至



今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



おすすめ



◆材料
(大人2人分、子ども2人分)
・たら(切身)…50g×4切
・塩…少々
・酒…小さじ2
・卵黄…1個
・マヨネーズ…大さじ2
・三温糖…小さじ2
・パセリ…1枝

たらのふわマヨ焼き

◆作り方

①たらは塩と酒を振り、下味をつけてホイルケースに入れる。
②卵黄、マヨネーズ、三温糖を合わせてよく混ぜ、①のたらの切身の上にのせる。
③オーブントースターで約15～20分焼き(うっすらと焦げ色がつく程度)、焼き上がったたらみじん切りパセリを散らす。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。様々な調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋もの。他の野菜といっしょに食べるとバランス良く摂取する事が出来ます。



冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防に繋がります。披露回復の効果があるクエン酸も含まれています。

餅つき

古くからお正月にお餅が食べられています。年末についてお餅を健康と長寿を願い鏡餅にして、お正月に訪れる「歳神様」にお供えます。お供えたあとは、感謝をして鏡餅をいただき、一年の無病息災を祈ることから、お正月にはお餅が食べられているそうです。お餅は誤嚥につながるおそれがあるため、食べる前には水分をとって喉を湿らせ、少量ずつよく噛んで食べましょう。お子さんが食べる時にはそばで見守りましょう。

感染症の予防～消毒方法～

湿度が下がる季節は、ウイルスの感染が広がりやすくなります。冬場は室温18～22℃、湿度は50～60%が最適と言われています。

塩素消毒液の作り方

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されています。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。

★用意するもの

・500ml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

綺麗に洗ったペットボトルに作る濃度の塩素系漂白剤を入れ、水道水で満水にし、キャップをして混ぜる。

ペットボトルのふた2杯分で約10ccです。これで計ると簡単に消毒液を作ることが出来ます。

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



12月予定献立



令和7年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る (赤)	力になる (黄)	病氣から 守ってくれる (緑)
豆腐 豚肉 鶏むね肉 牛乳 豆腐	ご飯 しらす 砂糖 ごま油 ごま 油 米粉 片栗粉	白米 玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし グリーンアスパラ 枝豆
鶏 生揚げ 油揚げ チーズ 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ ほうれん草 にんじん コーン 大根 万能ねぎ パナナ
鶏肉 ハム 牛乳	ロールパン 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖 マヨネーズ ご飯 もち米	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トマト ひじき きゅうり にんじん コーン オレンジ
鶏 豚ひき肉 おから 豆腐 豆腐 あんこ 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 しらす マヨネーズ ごま油 じゃがいも 米粉 ベーキングパウダー 油	にんにく 玉ねぎ にんじん きゅうり えのき きゅうり もやし ねぎ コーン バナナ
豚ひき肉 豆腐 かつお節 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ ブロッコリー にんじん かん かん かん えのき ごぼう パナナ オレンジ
豚肉 油揚げ ワインナー 牛乳	ご飯 しらす 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん いんげん 生菜 小松菜 グリーンアスパラ ほうれん草
鶏肉 納豆 豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米粉 ベーキングパウダー 油	にんにく 小松菜 にんじん もやし 豆腐 枝豆 大根 ごぼう パナナ
たら ハム 豆腐 牛乳	ご飯 マヨネーズ パン粉 春雨 じゃがいも ロールパン パター	きゅうり にんじん コーン ねぎ みかん
生揚げ 豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 里芋 砂糖 ごま油 ごま さつまいも 油	大根 にんじん 小松菜 生菜 切干大根 枝豆 きゅうり バナナ
豚ひき肉 高野豆腐 ハム 牛乳	ご飯 油 カレーウ マヨネーズ 砂糖	にんにく 玉ねぎ しめじ トマト キヤベツ きゅうり コーン パナナ もも
鶏肉 かつお節 牛乳 ショア	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも ごま油	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン パセリ ブロッコリー にんじん オレンジ
豆腐 豚ひき肉 ワインナー チーズ 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	にんにく 生菜 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ ブロッコリー コーン バナナ
カレー ツナ 油揚げ 牛乳 豆乳 ホイップクリーム	ご飯 ごま ごま油 米粉 砂糖 油 ベーキングパウダー	ほうれん草 にんじん もやし キヤベツ パナナ もも バナナ
豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 ごま 油 豆腐	玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし のり グリーンアスパラ 切干大根
鶏肉 ツナ ヨーグルト チーズ 生クリーム 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま ベーキングパウダー 米粉	ねぎ 生菜 にんにく ごぼう にんじん きゅうり 白米 まいたけ えのき 万能ねぎ みかん
豚肉 鶏さきみ 牛乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	ピーマン たけのこ 赤ピーマン にんにく きゅうり キヤベツ にんじん バナナ
豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	ご飯 油 砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり にんじん コーン オレンジ
赤魚 油揚げ ツナ 牛乳	ご飯 里芋 マヨネーズ ごま ごま油	にんにく 万能ねぎ かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう みかん 切干大根 のり
豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 ごま 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	生菜 にんにく ピーマン にんじん 玉ねぎ れんこん キヤベツ きゅうり バナナ 青のり
豚肉 豆腐 ちくわ 牛乳 ツナ しらす	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 しらす スライス マヨネーズ	にんにく 白米 たけのこ にんじん チンゲン菜 ごぼう いんげん グリーンアスパラ キヤベツ 玉ねぎ 青のり
鶏肉 ベーコン ワインナー 豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま じゃがいも 米粉 砂糖 ベーキングパウダー	にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん キヤベツ たまねぎ
鶏ひき肉 納豆 鶏肉 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 ごま油 砂糖 ビーフン	にんにく 生菜 にんじん 万能ねぎ 大根 ねぎ バナナ もも かん かん
豚肉 大豆 ワインナー 牛乳 ショア	ご飯 オリーブ油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー パセリ きゅうり コーン オレンジ



※ () になっている献立は、以上児さんのみになります。

※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。
ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理やご当地メニューになります。

12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	530	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	528	18.1	17	1.3
3歳以上児目標	610	19~30	13~20	1.7
予定献立栄養量	623	22.8	20.8	1.6