

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

ているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。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。





▲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たらば塩と酒を振り、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)、焼き上がったらみじん切 りパセリを散らす。



古くからお正月にお餅が食べられています。年末についた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」にお供えします。お供えしたあとは、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。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。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。

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。

- ★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。

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	5сс	2cc	

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。



	12月予定献立 🌋 🙈				食材ならびに体内のはたらき				
		1 4 F	٠٠٠٠ گُـاد ش		令和7:	年度 名取あけぼのこども園	身体を作る	カになる	病気から 守ってくれる
В	曜	ひよこ・りす・う	うさぎ組 T		T	I	(赤)	(黄)	(緑)
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	豆腐 豚肉 鶏むね肉	ご飯 しらたき 砂糖	白菜 玉ねぎ にんじん
1	月	クラッカー	ご飯	すき焼き風煮 棒棒鶏サラダ グレーブフルーツ (牛乳)	野菜クラッカー 牛乳	味しらべ	牛乳 豆乳	ごま油 ごま 油 米粉 片栗粉	いんげん きゅうり もやし グレープフルーツ 枝豆
2	火	ヨーグルト	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え 厚揚げのすまし汁 バナナ	ポテトチーズもち 牛乳	ぽたぽた焼き	鮭 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
3	水	ビスケット	ロールパン	チキンのトマト煮 ひじきサラダ オレンジ (牛乳)	五平もち 牛乳	ぱりんこ	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 黄ビーマン 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
4	木	アスパラガスビス ケット	ご飯	中華あんかけにら玉 しらたきサラダ わかめスープ パイナップル	あんドーナツ 牛乳	揚げせんべい	卵 豚ひき肉 おから 豆乳 豆腐 あんこ 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 しらたき 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	にら 玉ねぎ にんじん きゅうり えのき わかめ もやし ねぎ コーン パイナップル
5	金	揚げせんべい	ご飯	煮込みハンバーグ おかかマヨネーズ和え かぶの味噌汁 バナナ	いもけんぴ 牛乳	ソフトサラダせんべい	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 かぶ かぶ葉 えのき ごぼう バナナ
6	±			* 発表会 *	×				
8	月	白い風船	ご飯	豚肉の生姜焼き みぞれ汁 グレーブフルーツ (牛乳)	■ ほうれん草ポンデケージョ 牛乳	ぱりんこ	豚肉 油揚げ ウインナー 牛乳	ご飯 油 しらたき ごま油 片栗粉 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん いんげん 生姜 大根 小松菜 グレープフルーツ ほうれん草
9	火	ヨーグルト	ご飯	タンドリーチキン 納豆和え 白菜とかぼちゃのみそ汁 バナナ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	揚げせんべい	魏肉 納豆 豆乳 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米粉 ペーキングパウダー 油	にんにく 小松菜 にんじん もやし 白菜 かぼちゃ 大根 ごぼう パナナ
10	水	ぱりんこ	ご飯	たらフライ 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁 みかん	ロールサンド 牛乳	ソフトサラダせんべい	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
11	木	ビスコ	ご飯	生揚げのみぞ煮 切干大根とツナのサラダ パイナップル (牛乳)	大学いも 牛乳	ぽたぽた焼き	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x 油	大根 にんじん 小松菜 生姜 切干大根 昆布 きゅうり パイナッブル
12	金	ぽたぽた焼き	ご飯	ソイキーマカレー コールスローサラダ バナナ (牛乳)	フルーツかんてん 牛乳	味しらべ	豚ひき肉 高野豆腐 ハム 牛乳	ご飯 油 カレールウマヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン バナナ もも缶 りんご
13	±	揚げせんべい	ご飯	鶏肉のコンソメ煮 おかか和え オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) ショア		鶏肉 かつお節 牛乳 ジョア	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも ごま油	にんにく 玉ねぎ 黄ビーマン パセリ ブロッコリー にんじん オレンジ
15	月	味しらべ	ご飯	麻婆豆腐 ブロッコリーソテー パイナッブル (牛乳)	さつまいものチーズボール 牛乳	揚げせんべい	豆腐 豚ひき肉 ウインナー チーズ 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ ブロッコリー コーン パイナップル
16	火	ヨーグルト	ご飯	カレイの照り焼き ナムル風ツナサラダ キャベツの味噌汁 バナナ (牛乳)	*食育(以上児のみ)* 以上児:クリスマスケーキ作り 未満児:ココア蒸しパン 牛乳	ぱりんこ	カレイ 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 キャベツ バナナ もも缶 パイン缶
17	水	ソフトサラダせんべ い	うどん	カレーうどん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の磯和え グレーブフルーツ (牛乳)	切干大根の混ぜごはん 牛乳	ぽたぽた焼き	豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 ごま 油 ご飯	玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし のり グレープフルーツ 切干大様
18	木	パイ	ご飯	ねぎ塩チキン ごぼうサラダ まいたけのすまし汁 みかん	チーズケーキ 牛乳	ソフトサラダせんべい	魏肉 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 生姜 にんにく ごぼう にんじん きゅうり 白菜 まいたけ えのき 万能ねぎ みかん
19	金	ぱりんこ	ご飯	チンジャオロース 中華サラダ バナナ (牛乳)	みたらしポテトもち 牛乳	揚げせんべい	豚肉 強ささみ 牛乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	ビーマン たけのこ 赤ビーマン にんにく きゅうり キャベツ にんじん バナナ
20	±	ソフトサラダせんべ い	ご飯	豆腐のミートソース煮 春雨サラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ソフトサラダせんべい) 牛乳		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 ビーマン トマト きゅうり にんじん コーン オレンジ
22	月	クラッカー	ご飯	赤魚の香味焼き 冬至かぼちゃ 五目みそ汁 みかん	チュモッパ (韓国おにぎり) 牛乳	味しらべ	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
23	火	ヨーグルト	ご飯	焼肉どんぶり れんこんサラダ バナナ (牛乳)	フライドポテト 牛乳	ぽたぽた焼き	豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 ごま 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	生姜 にんにく ビーマン にんじん 玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり パナナ 青のり
24	水	白い風船	ご飯	豆腐の中華煮 きんぴられんこん グレープフルーツ (牛乳)	ツナとしらすの青のりパスタ 牛乳	ぱりんこ	豚肉 豆腐 ちくわ 牛乳 ツナ しらす	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 しらたき スパゲティ マヨネーズ	にんにく 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 ごぼう いんげん グレープフルーツ キャベツ 玉ねぎ 青のり
25	木	アスパラガスビスケット	ご飯	* クリスマス誕生会 * わかめごはん ヤンニョムチキン カラフルビーマン カレー風ボトフ ゼリー	・ ウインナー蒸しパン 牛乳	揚げせんべい	競肉 ベーコン ウインナー 豆乳 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	正んにく ピーマン 赤ビーマン 黄ビーマン にんじん キャベツ たまねぎ
26	金	揚げせんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 年越し汁 バナナ (牛乳)	ヨーグルト和え	ソフトサラダせんべい	競ひき肉 納豆 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 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 生姜 にんじん 万能ねぎ 大根 ねぎ パナナ もも缶 みかん缶
27	±	味しらべ	ご飯	ポークビーンズ コロコロサラダ オレンジ (牛乳)	ソフトサラダせんべい (味しらべ) ジョア		豚肉 大豆 ウインナー 牛乳 ジョア	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
29	月								
30	火			* 年末休園 *					
31	水								
			· •	Ĭ # <u>``</u> # © <u>`</u> # (V 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6		** () 4 ()		

st ()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。

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