



風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

げつようび 1	かようび 2	すいようび 3	もくようび 4	きんようび 5	どようび 6
たらフライ ちぎり野菜 昆布とツナの金平 くだもの みそ汁	冬野菜カレー ブチブチコーン卵焼き パンパンジーサラダ くだもの	かれいのバター醤油焼き ほうれん草海苔和え かぼちゃの甘煮 くだもの みそ汁	豚肉のはる玉炒め もやしのカレーサラダ くだもの スープ	さけのホイル焼き 大根のそぼろ煮 さつま芋とハムのサラダ すまし汁	チキンみそカツ ほうれん草おかか和え しゅうまい デザート みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳
ホットケーキ	さつま芋スコーン	フレンチトースト	果汁たっぷりみかんゼリー	りんご	お菓子
いわしの梅煮 ゆで野菜 ひじきの炒め煮 くだもの すまし汁	鶏肉のパン粉焼き 大根ときゅうりのナムル じゃが芋カルボナーラ くだもの スープ	赤魚の竜田揚げ 白菜の塩昆布和え もやしのひき肉炒め みそ汁	肉じゃが煮 マカロニサラダ くだもの みそ汁	きつねうどん ちくわの磯部揚げ ほうれん草のツナ和え くだもの	ぼだっこ焼き ブロッコリーごま和え ミニ春巻き デザート みそ汁
バウムクーヘン	ちんすこう風クッキー	オレンジ	雪の宿	ソフトゼリー	お菓子
コロッケ きざみ野菜 ウイナーケチャップ炒め くだもの スープ	八宝菜 ひじきの五品目サラダ くだもの みそ汁	さばの中華焼き ほうれん草納豆和え さつま芋の甘煮 くだもの みそ汁	カレーうどん ポイルウイナー びっくりロンキーサラダ くだもの	さけのごま焼き ブロッコリーおかかマヨ和え ビーフンソテー スープ	ぶりキャベツフライ ほうれん草ナムル きりぼしだいこんに 切干大根煮 デザート みそ汁
スイートポテト	ラ・フランスゼリー	お麴ラスク	グラタン風トースト	みかん	お菓子
ポークチャップ さっぱりコールスロー かぼちゃのチーズ焼き くだもの スープ	たらのカレーあんかけ 白菜のごまマヨサラダ かぶの煮物 みそ汁	クリスマス給食 	マーボーたまご 春雨中華サラダ くだもの みそ汁	さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 大根の金平 くだもの すまし汁	ハンバーグ ゆで野菜 ちくわとピーマンの炒め物 デザート スープ
ベジかりん	バナナ	ハートのココアパイ	フルーツ野菜ゼリー	中学いも	お菓子
🍷 おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 🍼 離乳食完了後から2歳クラスまでは午前中のおやつがあります。午前おやつもしくは給食に牛乳が提供されます。 📦 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。					