社会福祉法人　大和福祉会
大和保育園

12月 きゅうしょくだより

今年も残すところあと1か月となりました。
長いようで短かった1年ですが、みなさんは元気に過ごすことができたでしょうか？
これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物（根菜類など）を食べ、風邪などで体調を崩すことがないよう、手洗いうがいをしっかりして元気に過ごしましょう！

食事に気をつけて体の抵抗力を高めよう！

冬が旬の野菜、特に根菜類には、体を温めて免疫力を高めてくれる効果が期待できます。根菜は野菜の根を食べるものをいい、地面から多くの栄養分を貯蔵して育つので、栄養がたくさんあります。無駄なくおいしく調理して寒さに負けない食事をしましょう。

【根菜類】大根、人参、蓮根、ごぼうなどの根菜類には体を温める働きがあるといわれています。

【ビタミンA】風邪のウイルスは、喉や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、粘膜を強くする働きがあるので毎日食べましょう！

☆ビタミンAを多く含む食材☆
⇒レバー、うなぎ、人参、南瓜など…

冬至をむかえます

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南瓜を食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという、いわれがあります。南瓜にはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、この時期にぴったりの食材です。南瓜料理を食べた後は、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！保育園では、冬至の日は南瓜の煮物を提供します。

大みそかに年越しそば

そばは、他の麺類と比べて切れやすいことから「今年1年の厄を断ち切る」という意味で江戸時代から大みそかに食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体に良いものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。除夜の鐘が鳴り終わる前、大みそかのうちに年越しそばを食べましょう♪

おしらせ

★☆お誕生会は**9日**です☆★

月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

～食育活動～

歯について、歯みがきのやり方
さくら組…17日（水）
もも組…18日（木）
つき組…19日（金）

12月 こんだてひょう

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
昼食	1 魚のカレーソース 豆まめサラダ ミネストローネ	2 五目厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 白菜の味噌汁	3 冬野菜カレー ヨーグルト和え ゆで卵	4 白身魚の コーンマヨネーズ 大根サラダ オニオンスープ	5 鶏肉と大豆のトマト煮 ツナサラダ 果物	6 回鍋肉 三色ナムル 果物
おやつ	牛乳 果物	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 フライドポテト	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 お菓子
昼食	8 ごぼう天うどん ほうれん草と さつま芋サラダ 果物	9 ☆お誕生会☆ チキンライス 煮込みハンバーグ ポパイサラダ・果物 クラムチャウダー	10 麻婆春雨 小松菜ともやしのナムル 果物	11 鯖のミルク味噌煮 野菜の海苔酢和え きのこのすまし汁	12 ピザ風ミートローフ キャロットラペ かぶのポタージュ	13 リズム発表会♪
おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 雪だるまケーキ	牛乳 お麩のラスク	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	
昼食	15 ビーフストロガノフ コールスロー 果物	16 鶏肉のアングレーズ シルバーサラダ 白菜スープ	17 ほうれん草と鮭の クリームスパゲティ ドレッシングサラダ 果物	18 スノーチーズチキン ブロッコリーサラダ 春雨スープ	19 アジのムニエル おろしポン酢かけ しらす入り酢の物 村雲汁	20 ポークチャップ マカロニサラダ 果物
おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 枝豆ベーコンマフィン	牛乳 ビビンバ風おにぎり	牛乳 果物	牛乳 お菓子
昼食	22 魚の胡麻焼き 南瓜の煮物 豚汁	23 鶏の甘酢あん 甘辛ジャガイモ 葱とひき肉の ワンタン風スープ	24 ☆ジングルベル祭☆ フライドチキン ポテトサラダツリー ホットパイ風	25 正油おでん 和風サラダ 果物	26 年越し肉そば ピーナッツ和え 果物	27 お弁当
おやつ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 肉まん	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 小松菜チーズチヂミ	牛乳 ポップコーン	牛乳 お菓子
昼食	29 休園 	30 休園 	31 休園 			
おやつ						