



発行日 平成30年 12月 1日 下田部保育園

早いもので、今年も残すところあと一か月となりました。

朝晩も冷え込みはじめ、いよいよ冬がやってきます。みなさん、体調を崩してはいませんか？

この冬は「暖冬」傾向にあると言われてはいますが、やはり気温は下がってきます。

1月から毎日元気に過ごすために、年末年始のお休みの時には、体を温める冬野菜やビタミンCを多く含むみかん・いちごなどを積極的に取り入れ、これから訪れる冬に向けて、寒さに負けない体作りをしていきましょう！！

今年一年、ありがとうございました。 来年も宜しくお願い致します。

☆食事で風邪を予防しよう！☆

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。

「体の芯から温まる食事」「バランスのとれた三度の食事」をきちんと摂りそれらから栄養をたくさん取り入れて、風邪に負けない元気な体を作りましょう☆

たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。

肉や魚・牛乳・卵・大豆などに含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。

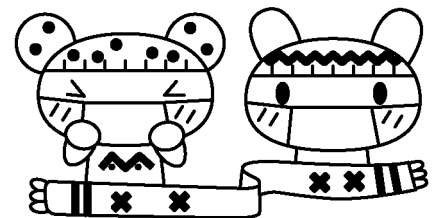
レバー・人参・かぼちゃ・ほうれん草などに多く含まれています。



ビタミンC

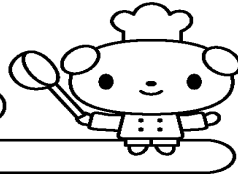
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、風邪のウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。

みかん・いちご・キウイ・小松菜・ブロッコリー・柿などに多く含まれています。



12月

こんだて表



*「ぶり」…
スズキ目アジ科。

冬の季語。

タンパク質・脂質が豊富。

脂質には、血栓性疾患を

防ぐEPAや脳細胞を

活性化させるDHAが

含まれている。

ビタミンB1・B2が

魚類の中では多い。

身はふっくらとし、

張りのあるものを選ぶ。

照り焼き・ブリ大根など

色んな料理に使える。

	鮭のねぎ味噌焼き 白菜とわかめの煮びたし	3	変わりローストチキン さつまいものサラダ
10	すまし汁	17	クリームスープ
月	ごはん	月	ロールパン
11	チキンカレーライス コールスローサラダ	4	白菜うどん わかめときゅうりの酢の物
25	飲むヨーグルト	18	みかん 若菜とコーンのごはん
火		火	
12	魚の揚げ出汁浸し ひじきと白菜の煮物	5	豚肉とキャベツのカレー煮 ブロッコリーとトマトのサラダ
26	みそ汁	19	かぶのコンソメスープ
水	ごはん	水	ごはん
13	チンジャオロースー 中華サラダ	6	豚汁 おもち りんご
27	わかめスープ		乳児:さばの生姜煮
木	ごはん	木	20日☆お誕生日会☆
	ぶいの照り焼き かぶの煮物	7	タコライス 春雨サラダ
14	納豆		コンソメスープ
金	みそ汁 ごはん	金	オレンジ
	牛丼 キャベツとカニカマのサラダ	8	筑前めし 白菜と豚肉のトロトロ煮
1	みそ汁	22	みそ汁
土	みかん缶	土	パン缶

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆クリスマス行事食(21日)☆

- * ツリーハンバーグ*
- * ポテパンフサラダ*
- * コンソメスープ*
- * クロワッサン* * ヤクルト*

☆11月 お誕生日会メニュー☆

- * チキングラタン風*
- * ボイルサラダ*
- * コンソメスープ*
- * クロワッサン* * みかん*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
3日(月)	わかめおにぎり	わかめとごまのおにぎり	7日(金)	きなこマカロニ	きなこマカロニ
13日(木)	蒸しパン	チーズ蒸しケーキ	14日(金)	トースト(パン)	ジャムサンド
17日(月)	鮭おにぎり	鮭とたまごのおにぎり	27日(木)	みかんケーキ	マーブルドケーキ