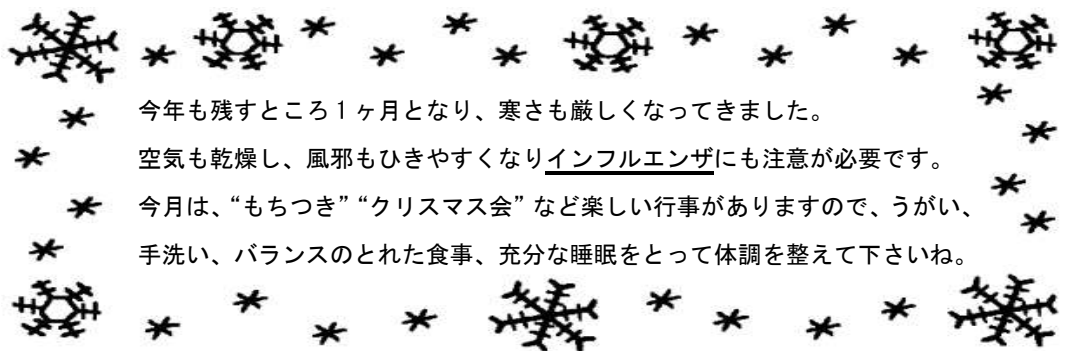


給食だより

平成29年度12月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.8



今年も残すところ1ヶ月となり、寒さも厳しくなってきました。
 * 空気も乾燥し、風邪もひきやすくなりインフルエンザにも注意が必要です。
 * 今月は、“もちつき”“クリスマス会”など楽しい行事がありますので、うがい、手洗い、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとって体調を整えて下さいね。

風邪に気をつけよう！

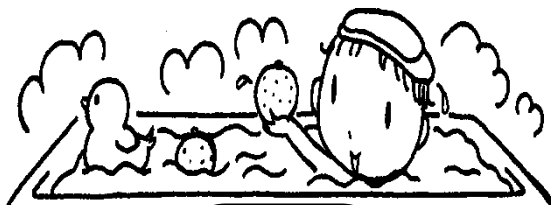
冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は、風邪を引きやすい季節です。風邪はいろいろな病気の中で私たちが最もかかりやすい病気で、昔から「**風邪は万病のもと**」とも言われています。風邪を予防し、ひいた場合でもこじらせないために、栄養バランスのとれた食事を1日3回+おやつでしっかりととり、適度な運動と十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力や抵抗力をアップさせ、**風邪に負けない体**をつくりましょう。

風邪をひいたときの食事

熱があるときは、水分とエネルギーがたくさん消費されるので、水分が多い雑炊、煮込みうどん、スープ、りんごなどの果物をとりましょう。下痢のときも水分が多くて消化のよい、同じ内容の食事が適しています。のどが痛い、せきができるなどの場合は、刺激の強いものは避け、茶碗蒸しやゼリーなど、**のどごしのよいもの**がおすすめです。

クリスマスお誕生会★

12月14日にクリスマスお誕生会があります！今年もアレルギーフリーのクリスマスケーキを提供します☆福岡県産のあまおういちごを使用し、大豆ホイップ、いちご餡で作られています！保護者会さんからのプレゼントです♪



冬至

冬至とは1年で1番昼が短くなる日のことを言い、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べると、厄除けや病気に効果があるといわれています。ビタミンが不足になりがちなこの時季の栄養補給に欠かせないのです。キララさんは22日に味噌汁でかぼちゃを食べます！



こんだてひょう



1日 (金)	・菜飯 ・春雨スープ ・さつま芋サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参、ちりめん ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、春雨 ⇒さつま芋、人参、きゅうり、玉ねぎ
4日 (月)	・麻婆豆腐丼 ・中華スープ ・りんご	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐、生姜、にんにく ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸 ⇒りんご
5日 (火)	・和風ピラフ ・野菜スープ ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根、生姜、もみのり ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒春雨、きゅうり、人参、キャベツ
7日 (木)	・ゆかりしそごはん ・豆乳味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、しそ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつま芋、かぼちゃ、豆乳 ⇒金時豆
8日 (金)	・発芽玄米ごはん ・きのこカレー ・大根の漬物 ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒しめじ、エリンギ、えのき、じゃが芋、さつま芋、人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、黄桃、りんご ⇒大根、生姜、バナナ
11日 (月)	・シーチキンピラフ ・清まし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒木綿豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつば ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
12日 (火)	・塩っぺの炊き込みごはん ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、椎茸、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ
14日 (火)	・カレーピラフ ・野菜スープ ・ブロッコリーとシーチキンサラダ ・クリスマスケーキ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、コーン、ピーマン、ベジミンチ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき ⇒ブロッコリー、人参、シーチキン ⇒クリスマスいちごモンブランケーキ
15日 (金)	・ふりかけごはん ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鯉節、塩昆布、ちりめん、白いりごま ⇒人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ ⇒大根、人参、里芋、椎茸、こんにゃく、厚揚げ
18日 (月)	・ちらし寿司 ・清まし汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、きぬさや、でんぶ、刻みのり ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、シーチキン
19日 (火)	・おこめんナポリタン ・豆乳スープ ・フルーツポンチ	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒みかん、黄桃、パイナップル、バナナ、りんご

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布といりこ」で取っています。
 ★野菜の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。
 ☆スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来てください。

