


月	火	水	木	金	土
未満児	牛乳・チーズ	牛乳	牛乳・パン	牛乳	
2 塩焼きそば かぼちゃの煮物 わかめスープ 果物	3 ご飯 高野豆腐の卵とじ かぶの酢の物 芋の子汁 果物	4 ご飯 パトウのピカタ 切干大根の含め煮 厚揚げのとろみ汁 果物	5 ご飯 チャウダー 温野菜ドレッシングかけ 大根の炒め煮 果物	6 お弁当の日	7 さつまいもご飯 豚汁 果物
うめおにぎり チーズ	牛乳 ごまトースト	牛乳 スイートポテト	牛乳 コーンおやき	牛乳 菓子	おやつ
未満児 牛乳	鉄分入りヨーグルト	牛乳	牛乳・パン	牛乳	
9 ポパイスパゲティ 大豆サラダ コーンスープ 果物	10 麦ご飯 豆腐のあんかけ コールスローサラダ すいとん 果物	11 ご飯 さわらのホイル焼き みぞれ和え 白菜のみそ汁 果物	12 ご飯 白菜ハンバーグ 菜果なます ふのすまし汁 果物	13 ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ 果物	14 炊き込みピラフ 豆腐のみそ汁 果物
五平餅	牛乳 菓子	牛乳 焼き芋	牛乳 フラワーカップパン	豆乳レーズンもち	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
16 ちゃんぽん 切干サラダ 焼きシシヤモ 果物	17 ご飯 豆腐のナゲット 甘酢和え 芋の子汁 果物	18 麦ご飯 サバのみそ煮 マカロニサラダ ミルクみそ汁 果物	19 五目おこわ 鶏の梅焼き もやしのすまし汁 果物	20 ご飯 松風焼き かぼちゃサラダ 野菜スープ 果物	21 チキンライス ポトフ 果物
ゆかりおにぎり チーズ	牛乳 菓子	牛乳 チョコパン	いもようかん	牛乳 マカロニの安倍川	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
23 ご飯 肉豆腐 小松菜のナムル かきたま汁 果物	24 キャロットライス 鶏のコーンフレーク焼き サツマイモサラダ お星さまと貝のスープ 果物 クリスマス会	25 クッキング 年越しうどん 蒸しシュウマイ 大根サラダ 果物	26 ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁 果物	27 ハヤシライス ドレッシングサラダ ヨーグルト和え	28 ツナそぼろ丼 あさりスープ 果物
牛乳 菓子	ハニートースト	五目おにぎり	牛乳 黒豆のスコーン	牛乳 いりこの甘辛煮	おやつ
					

風邪の予防と食生活

風邪をひきやすい季節になりました。風邪は色々な病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、昔から「風邪は万病のもと」といわれるように一度かかったら完治しにくいので、十分に気をつけなければなりません。いろいろな感染症予防のためにも下記のことを気をつけて、寒い冬も元気に過ごしたいですね。(*^v^*)

- ① 栄養・運動・休養のバランスを心がける。
- ② 外から帰ったらうがい手洗いを忘れずに。
- ③ 部屋の温度湿度を適度に保つ。(冬の快適温は21から23度、湿度は50%前後です。)
- ④ こまめに換気する。





冬至は、一年で最も昼の時間が短い日です。今年の冬至は、12月21日です。

運がつくとして「ん」のつく食べ物かぼちゃ(なんきん)を食べます。夏が旬のかぼちゃはビタミンが豊富なので、この日にカボチャを食べると風邪をひかないと言われています。こども園の給食にも20日にかぼちゃサラダを予定しています。また、ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が体を温めて風邪を予防します。

