



12月の行事・献立表

* 寒い冬でも元気な体をつくる3つのポイント *

免疫力を高めて、ウイルス感染予防!!!

新型コロナウイルスやインフルエンザ、アデノウイルスなど様々なウイルス感染者が増加しています。感染予防は手洗いうがいだけでなく、免疫力を高めることも重要です。

①たんぱく質を十分にとる

たんぱく質は細胞の主成分の為、良質なたんぱく質の摂取は免疫細胞の働きを良くします



②緑黄色野菜を積極的に食べる

緑黄色野菜には、粘膜の健康を保つビタミンAや白血球の働きを強化するビタミンCが豊富に含まれています



③食物繊維や発酵食品で腸内環境を整える

腸内環境を整えると、免疫力を高めることができます。発酵食品や食物繊維を多く含む食品などで腸内を整えましょう



④体温を上げる

体を温めることで免疫細胞が活性化し、免疫機能が高まります。根菜類、イモ類、生姜などは体を温める効果があるとされています。



親子でクッキング!!!

《さつまいもの春巻きパイ》



<材料> 4本分

- ・さつまいも …400g
- ・牛乳 …40cc
- ・砂糖 …25g
- ・バター …25g
- ・シナモン …お好みで
- ・春巻きの皮 …4枚
- ・揚げ油 …適量

<作り方>

- ①さつまいもをふかしてなめらかに潰す
- ②①に調味料を混ぜ合わせて春巻きの皮で包む
- ③180℃の油でカリッと揚げて完成



| 行事 | 日 | 曜 | 全児副食 | 全児間食 | 未満児間食 | 未満児主食 | |
|--------------------|----|---|--|--------------|-----------|--------|--|
| ひのでフェスティバル | 1 | 金 | お楽しみバイキングメニュー | 牛乳菓子 | 牛乳ビスコ | ご飯 | |
| | 2 | 土 | チャンポン、ちくわの甘煮、果実 | 牛乳パン | 牛乳クッキー | 中華麺 | |
| | 3 | 日 | | | | | |
| クラス会議 | 4 | 月 | ポークカレー、ドレッシングサラダ、果実 | パンナコッタ | 牛乳ちりめん | ご飯 | |
| | 5 | 火 | 魚の磯辺揚げ、けんちん汁、小松菜としらすの和え物、果実 | パリパリアップルパイ牛乳 | 牛乳せんべい | ご飯 | |
| | 6 | 水 | ツナと切干大根の炒め物、大豆サラダ、みそ汁、果実 | 焼き芋ミルク | お茶クラッカー | ご飯 | |
| 英語教室 | 7 | 木 | 魚の人参みそ焼き、中華風サラダ、清し汁、果実 | 米粉と豆乳の蒸しパン牛乳 | 牛乳サブレ | ご飯 | |
| フッ化物洗口・環境整備 | 8 | 金 | 五目ハンバーグ、かぶとひじきのツナマヨサラダ、チンゲン菜のミルクスープ、果実 | ヨーグルトムース | ウエハース牛乳 | パン | |
| | 9 | 土 | 親子丼、野菜の昆布和え、果実 | 牛乳パン | お茶チーズ | ご飯 | |
| | 10 | 日 | | | | | |
| 災害訓練週間 | 11 | 月 | 筑前煮、海藻サラダ、みそ汁、果実 | カルシウムおにぎりお茶 | 牛乳Caせんべい | ご飯 | |
| | 12 | 火 | 魚のアングレース、呉汁、ほうれん草の磯和え、果実 | カレートーストミルク | 牛乳果実 | ご飯 | |
| | 13 | 水 | ※お弁当の準備をお願いします | | | お茶せんべい | |
| 太陽スポーツ教室 | 14 | 木 | 魚の煮付け、白和え、豚汁、果実 | せん切り大根もちお茶 | お茶かえり | ご飯 | |
| フッ化物洗口・環境整備 | 15 | 金 | カレーピラフ、チキンカツ、ゆで野菜、ベーコン入りコーンスープ、果実 | ロールケーキミルク | お茶クラッカー | ご飯 | |
| クリスマスお楽しみ会 | 16 | 土 | 焼きビーフン、揚げ身の甘煮、果実 | 牛乳パン | 牛乳スティックパン | ビーフン | |
| | 17 | 日 | | | | | |
| リーダー会 | 18 | 月 | かぼちゃのそぼろ煮、三色野菜和え、みそ汁 | 豆乳プリン黒蜜かけ | お茶せんべい | ご飯 | |
| 餅つき会 | 19 | 火 | メヒカリのかば焼き、春雨サラダ、さつま汁、果実 | 芋ぜんざい | 野菜ジュース | ご飯 | |
| SUNクラブさんと交流 | 20 | 水 | 豚肉の生姜焼き、カラフルサラダ、清し汁、果実 | 椎茸入り肉まんミルク | 牛乳かえり | ご飯 | |
| 英語教室 | 21 | 木 | 飛竜頭、ポテトサラダ、清し汁、果実 | 牛乳もちお茶 | お茶ポーロ | ご飯 | |
| フッ化物洗口・環境整備 | 22 | 金 | 野菜たっぷりキッシュ、青菜とコーンのサラダ、南瓜のポタージュース、果実 | ココアバーミルク | 牛乳ビスコ | パン | |
| | 23 | 土 | 五目うどん、酢の物、果実 | 牛乳パン | 牛乳コーンフレーク | うどん | |
| | 24 | 日 | | | | | |
| 保育料給食費等口座振替日 | 25 | 月 | きのこグラタン、トマトサラダ、コーンスープ、果実 | 芋トリフミルク | 牛乳リッツ | ご飯 | |
| 1号認定冬季休暇 ~1月7日 | 26 | 火 | おでん、ナムル、果実 | フルーツヨーグルト | 牛乳サブレ | ご飯 | |
| | 27 | 水 | 魚のムニエル、かみかみサラダ、みそ汁、果実 | ブラマンジェいちごソース | 牛乳あられ | ご飯 | |
| 保育納め (1月4日保育始め) | 28 | 木 | ブルコギ丼、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、果実 | 牛乳お菓子 | 牛乳ちりめん | ご飯 | |
| | 29 | 金 | | | | | |
| | 30 | 土 | | | | | |
| | 31 | 日 | | | | | |

*12月分の保育料・給食費の納期限は、12月25日(月)です。前日営業日までのご確認をお願いします。
*水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶を入れてください。

