

12

月

# こんだてひょう

2号認定児（きりん・うさぎ・りすぐみ）

令和2年度

川妻認定こども園

おひさま

日	曜	副食	午後おやつ	日	曜	副食	午後おやつ
1	火	白身魚フライ、焼肉炒め、きんぴらごぼう、たこ焼き ひとくちチーズ	ミルク バナナクレープ	17	木	コーンブレッド、オレンジデニッシュ、ミニコロケ ハンバーグバーベキューソース、フルーツ	ミルク カステラ
2	水	カレーコロケ、オムレツ、和風スパゲティ、 ウインナー、フルーツ	紅茶 ジャムサンド	18	金	フライドチキン、クリームシチュー、人参グラッセ フィッシュソーセージ、フルーツ	牛乳 バタートースト
3	木	若鶏のレモン焼き、餃子、春雨ソテー、三色豆 フルーツ	牛乳 フライドポテト	19	土		
4	金	バジル入りチキンカツ、お魚照り焼き、大根と人参煮 かぼちゃサラダ、デザート	ココア チョコパイ	20	日		
5	土			21	月	ミートボールカレー、白身魚の唐揚げ、フレンチサラダ 豆昆布煮、デザート	ミルク チョコパイ
6	日			22	火	わかめご飯、バイクドエッグ、はんぺんの天ぷら 高野豆腐煮、ゼリー	茶 お好み焼き
7	月	なめし、さつま芋の天ぷら、豆腐ハンバーグおろしソース ひじきサラダ、メープルプチケーキ	ミルク アメリカンドック	23	水	和風チキンステーキ、ちくわの天ぷら、中華うま煮 クラブスティック、フルーツ	ヤクルト きなこ入り黒糖蒸しパン
8	火	エビフライ、ミートボールシチュー、焼きうどん イカたっぷり小判焼き、ゼリー	レモンティー ロールケーキ	24	木	豚肉の生姜炒め、しゅうまい唐揚げ、スパゲティサラダ チョコシュークリーム	紅茶 フレンチトースト
9	水	お弁当の日	茶 せんべい	25	金	豚ロース焼肉、アンパンマンポテト、がんもと野菜煮 フルーツ	牛乳 コーンフレーク
10	木	ヒレカツ、つくねの味噌焼き、切り干し大根煮 キャベツ中華和え、デザート	牛乳 スイートポテト	26	土		
11	金	韓国風焼肉、コロケ、カニカマサラダ、中華ポテト フルーツ	ジュース 調理パン	27	日		
12	土			28	月	チーズインハンバーグ、カレーコロケ ほうれん草ソテー、デザート	紅茶 えびせん
13	日			29	火	鶏肉の唐揚げ、焼きソーススパゲティ、玉子焼き ポテトサラダ、ベビーパン	ジュース クッキー
14	月	チーズ入りハムカツ、お魚味噌焼き、ペネササラダ ひじき煮、りんご甘煮	ミルクティー くだもの	30	水		
15	火	チキンカレーソース、なす肉詰めフライ、ウインナー唐揚げ ビーファンソテー、フルーツ	カルピス フルーツプリン	31	木		
16	水	味噌カツ、オムレツ、海藻青じそサラダ、お好み焼き デザート	ヨーグルトドリンク キャロット蒸しパン				

☆ 風邪の予防で大切な栄養とは？ ☆

◎たんぱく質

たんぱく質は、体をつくる  
な栄養素です。不足する  
と、体力が低下し、風邪をひ  
きやすくなってしまいます。

◎ビタミンA

風邪のウイルスは、鼻や口の粘膜  
から入ってきます。ビタミンAは、  
粘膜を丈夫にして、ウイルスが体内  
に入ってくるのを防ぎます。

◎ビタミンC

ビタミンCは、病気に対する抵抗力を大切  
高める働きがあります。  
野菜や果物、さつまいもや じゃがいも  
などに多く含まれています。



冬至にはゆず湯に入って、カボチャを食べる

12月21日は、一年で最も風の時間が短くなる冬至です。  
昔から伝統行事として冬至には、ゆず湯に入って、カボチャを食べる習慣があります。  
ゆずは、寿命が長く、病気に強いので、その実をお風呂に入れて、無病息災を祈るようになったといわれてい  
ます。  
また、カボチャは、脳卒中や風邪をひかないようにと願って食べました。カボチャは、野菜がほとんど収穫で  
できない冬まで保存ができるので、とても貴重な野菜でした。  
実際、栄養面からみても、ゆずの皮にはビタミンC、カボチャにはビタミンAやカロテンなど、風邪の予防に  
効果のある栄養素が多く含まれています。  
寒い冬に、ゆずやカボチャで、風邪を予防しようと考えた、昔の人の知恵はすばらしいですね。

風邪予防 6つのポイント

①栄養バランスの良い食事を  
3食きちんととる



②夜更かしをせず、十分な睡眠を  
とる



③外で元気に遊び体力をつける



④室内の換気と温度・湿度の調整を  
心がける



⑤人混みをさけるようにする



⑥うがい手洗いはこまめにする

