

12

こんだてひょう

令和2年度

川妻認定こども園

月

3号認定児（あひる・はと・ひよこぐみ）

おひさま

| 日 | 曜 | 副食 | 午後 おやつ | 日 | 曜 | 副食 | 午後 おやつ |
|----|---|---|------------------------|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 里芋のコロッケ、アスパラのきんぴら キャベツのせん切り、けんちん汁 | ミルク バナナクレープ | 17 | 木 | 豚肉とれんこんの味噌炒め、キャベツとりんごのサラダ 煮豆、三色ナムル、玉ねぎとしめじのスープ | ミルク カステラ |
| 2 | 水 | 五目焼きそば、粉ふき芋、大根サラダ、春雨スープ | 紅茶 ジャムサンド | 18 | 金 | シーチキンカレー汁、ウインナソーテ、春雨サラダ つけもの、チーズ、ベーコンスープ | 牛乳 バタートースト |
| 3 | 木 | 厚揚げ回鍋肉、もやしとハムのポン酢炒め じゃが芋とりんごのサラダ、わかめスープ | 牛乳 フライドポテト | 19 | 土 |  |  |
| 4 | 金 | ほうれん草カレー汁、ウインナのベーコン巻き 中華風サラダ、つけもの、チーズ、オニオンスープ | ココア チョコパイ | 20 | 日 | | |
| 5 | 土 |  | | 21 | 月 | はんぺんの卵とじ煮、ジャーマンポテト ブロッコリーとりんごのサラダ、人参ポタージュ | ミルク チョコパイ |
| 6 | 日 | | | 22 | 火 | 麻婆春雨、キャベツとハムの卵炒め、 さつま芋のマセドアンサラダ、にら玉スープ | 茶 お好み焼き |
| 7 | 月 | チキンのガーリック揚げ、煮卵、フルーツ缶 キャベツときゅうりのサラダ、ふの味噌汁 | ミルク アメリカンドック | 23 | 水 | お誕生会メニュー | ヤクルト きなこ入り黒糖蒸しパン |
| 8 | 火 | 豆腐のまごご揚げ、高野豆腐の煮物、ひじきサラダ 野菜スープ | レモンティー ロールケーキ | 24 | 木 | 豚ニラ玉、餃子、トマトサラダ、フルーツ缶 もやしの味噌汁 | 紅茶 フレンチトースト |
| 9 | 水 | お弁当の日 | 茶 せんべい | 25 | 金 | チキンカレー汁、ハムソーテ、マカロニサラダ つけもの、チーズ、野菜とベーコンのスープ | 牛乳 コーンフレーク |
| 10 | 木 | すき焼き風煮、粉ふき芋のおかまぶし ゆでキャベツ、豆腐とねぎの味噌汁 | 牛乳 スイートポテト | 26 | 土 |  | |
| 11 | 金 | クリームシチュー、ウインナロール揚げ、ポテトサラダ チーズ、卵スープ | ジュース 調理パン | 27 | 日 | | |
| 12 | 土 |  | | 28 | 月 | 豚肉の生姜焼き、レタスときゅうりのサラダ 人参グラッセ、ふとわかめのすまし汁 | 紅茶 えびせん |
| 13 | 日 | | | 29 | 火 | 肉じゃが、りんご煮、マセドアンサラダ、つけもの じゃが芋の味噌汁 | ジュース クッキー |
| 14 | 月 | 玉ねぎの豚肉ロール巻き、スイートキャロット 豆腐サラダ、大根の味噌汁 | ミルクティー くだもの | 30 | 水 |  | 冬休み（休園） |
| 15 | 火 | ハムカツ、青菜炒め、小魚、生野菜サラダ わかめと油揚げの味噌汁 | カルピス フルーツプリン | 31 | 木 | | |
| 16 | 水 | スパゲティミートソース、じゃが芋とたらこの甘煮 ツナときゅうりのサラダ、カレースープ | ヨーグルトドリンク キャロット蒸しパン |  | | | |

お誕生会メニュー

- ☆ オムライス
- ☆ ミートボール
- ☆ スパゲティサラダ
- ☆ コーンスープ



冬至にはゆず湯に入って、カボチャを食べる

12月21日は、一年で最も昼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
 