

12

こんだてひょう

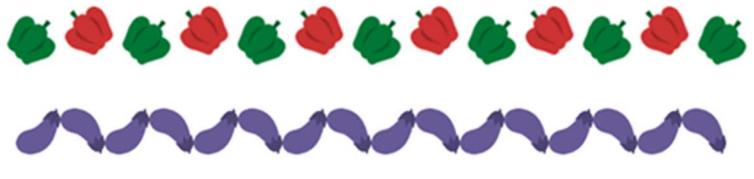
令和2年度

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、一年で最も夜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

