



12月給食だより



令和5年度12月
かまいしこども園

寒いし冷たい・・・だけど・・・

しっかり手洗い



寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。

●手洗いのポイント

手をぬらして、石鹸を泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、きれいなタオルやペーパータオルで拭きます。



手は物をさわる、つかむなどという動作で、見た目には汚れていなくても、数千万以上の細菌が付着しています。

この季節の手洗いは食中毒予防だけではなく、風邪を始めとするほかの感染症も減らすことができます。



手は風邪などのウイルスが付着していることがありますので、手洗いをせずに食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入します。手洗いうがいをしてウイルスを流し落とししてから食事をしましょう。ひよこ組さんもお給食・おやつを食べる前に担任と一緒に流水で手洗いをしています。食事の前には手洗いの習慣をつけましょう。

子どもが扱いやすい食器をえらびましょう

お子様がスプーンやフォークを持って食べられるようになってきたら、縁が立ち上がっていてすくいやすいものや滑り止めがついたものなど子どもが使いやすい食器を選べると、食べようとする意欲が育ちますね。



冬至にかぼちゃ



冬至とは1年の中で昼の時間が一番短く夜が長い日を言います。この日を境に日ごとに日照時間が長くなっていきます。昔の人の知恵で、冬は野菜が少ないことからカロテンやビタミンを多く含み、長期保存のきくかぼちゃを食べてビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給や無病息災を願う風習があったようです。また、冬至に「ん」のつく食べ物（だいこん・こんにやく・にんじん・こんぶ・ぎんなん・みかんなど）を食べると幸運になるという言い伝えもあります。今年の冬至は12月22日ですので、園の献立に“かぼちゃ煮とみかん”を取り入れました。

ご当地メニュー 長野

12月12(火)です

今月のご当地メニューは「長野県」です。ご飯、山賊焼き、凍み豆腐の煮物、のり塩ポテト、大平（おおびら）、りんごのメニューです。今月もひよこ組さんも食べられる食材を使って長野の雰囲気味わってみたい。

大平（おおびら）

長野県の本音地方で食べられている郷土料理です「大平」は「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだものと解釈されていて冠婚葬祭に食べられます。里芋・しらたき・鶏肉・にんじん・大根・しいたけ…などを大鍋で大量に煮てお醤油で味付けすると言われています。



ひよこ組さんは根菜のすまし汁にさせていただきます。



12月予定献立表0歳児(9~12か月)

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉団子の煮物 ブロッコリー、キャベツの煮物 はくさいすまし汁、もも缶	米	鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん、ごぼう、ブロッコリー たまねぎ、はくさい、キャベツ もも缶	麦茶 スティック食パン
2土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、刻みトマト はくさいの煮浸し、オレンジ	うどん さつまいも	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう、トマト だいこん、にんじん、オレンジ	麦茶 ビスケット バナナ
4月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のあんかけ煮 じゃがいもの煮物、豆腐とにんじん煮 だいこんのすまし汁、バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	もやし、にんじん、ごぼう だいこん、こまつな、バナナ	麦茶 ヨーグルト
5火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ブロッコリー、ほうれんそう煮びたし たまねぎのすまし汁、もも缶	米	さけ	ごぼう、にんじん、ほうれんそう たまねぎ、ブロッコリー、もも缶	麦茶 団さつまいも茶巾
6水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚ヒシの柔らか煮 かぼちゃ煮、はくさいの煮びたし なすのすまし汁、バナナ	米	豚ヒシ肉	はくさい、なす、もやし、にんじん かぼちゃ、バナナ	麦茶 コッペパン
7木	麦茶 ウエハース	コッペパン、鶏肉とキャベツ煮 たまねぎの煮物、ブロッコリー はくさいスープ、オレンジ	コッペパン じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、はくさい、オレンジ	麦茶 団野菜おやき
8金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらあなかけ煮 ポテトあえ、キャベツ煮びたし オニオンスープ、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	たら 豚肉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、キャベツ、バナナ	麦茶 団ホットケーキ
9土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、ほうれんそうの煮浸し さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、オレンジ	麦茶 スティック食パン
11月	麦茶 お子様せんべい	煮込みうどん、ブロッコリー キャベツの煮浸し、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん こまつな、ブロッコリー、バナナ	麦茶 団ココロ ホットケーキ
12火	麦茶 ビスケット	【ご当地メニュー】 ごはん、鶏肉ほぐし煮、豆腐の煮物 マッシュポテト、根菜のすまし汁 煮りんご	米、じゃがいも	鶏肉 木綿豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう 干し椎茸、りんご	麦茶 団みそ粥
13水	麦茶 ウエハース	🎄🍷🍓🍌🍷🎄 お弁当の日 🎄🍷🍓🍌🍷🎄				麦茶 スティック食パン
14木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 刻みトマト、たまねぎの煮物 ほうれんそうのスープ、バナナ	米、じゃがいも	鶏肉 絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー はくさい、トマト、ほうれんそう バナナ	麦茶 団人参しパン
15金	麦茶 ウエハース	【お誕生会】 にんじん粥(軟飯)、たらあなかけ煮 マカロニと野菜煮、キャベツ煮 かぼちゃスープ、みかん	米、じゃがいも 片栗粉	たら 豚肉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、キャベツ、みかん	麦茶 団フルーツカクテル
16土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、こまつなの煮浸し 刻みトマト、バナナ	うどん さつまいも	鶏もも肉	もやし、こまつな、トマト だいこん、にんじん、バナナ	麦茶 団さつまいも茶巾
18月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉の香味焼き かぶの煮物、ほうれんそうの煮びたし にんじんすまし汁、煮りんご	米	豚肉	ほうれんそう、にんじん、かぶ もやし、えだまめ、りんご	麦茶 スティック食パン
19火	麦茶 お子様せんべい	【クリスマスお楽しみ会】 にんじん粥、ハンバーグ ブロッコリー、マカロニと野菜煮 かぼちゃのスープ、いちご	米 マカロニ	豚ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ にんじん、ブロッコリー、いちご	麦茶 団ホットケーキ
20水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮の こまつなの煮びたし、豆腐煮 なすのすまし汁、オレンジ	米	さけ 木綿豆腐	だいこん、なす、こまつな にんじん、ねぎ、オレンジ	麦茶 団蒸しパン
21木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、じゃがいもとたまねぎ煮 刻みトマト、野菜納豆 にんじんすまし汁、煮りんご	米	豚肉、豚挽き肉	ほうれんそう、にんじん、かぶ トマト、はくさい、たまねぎ りんご	麦茶 ヨーグルト
22金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、チキンポトフ風煮物 ブロッコリー、かぼちゃ煮 はくさいスープ、みかん	米、じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー はくさい、みかん	麦茶 団ホットケーキ
23土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツ煮びたし 刻みトマト、バナナ	うどん	鶏肉	キャベツ、にんじん、トマト たまねぎ、バナナ	麦茶 団煮りんご ビスケット
25月	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、ポトフ風煮物 キャベツあえ、ブロッコリー たまねぎスープ、もも缶	コッペパン じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、ほうれんそう、もも缶	麦茶 団イチゴヨーグルト
26火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ煮、なすの煮浸し はくさいのスープ、みかん缶	米 片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐	にんじん、はくさい、こまつな なす、かぼちゃ、みかん缶	麦茶 団野菜おやき
27水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 野菜のそぼろ煮、刻みトマト だいこんのすまし汁、バナナ	米 片栗粉	豆腐、豚肉 豚ひき肉	トマト、はくさい、たまねぎ だいこん、にんじん、こまつな バナナ	麦茶 団かぼちゃの茶巾
28木	麦茶 ウエハース	にんじん粥(軟飯)、こまつな煮びたし たまねぎとにんじん煮、年越しうどん みかん缶	うどん	鶏肉	にんじん、たまねぎ、こまつな だいこん、ごぼう、みかん缶	麦茶 ヨーグルト
29金	🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄 年末休み 🎄🎄🎄🎄🎄🎄🎄					
30土	❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 年末休み ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️					