



12月給食だより



令和6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を介して、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と石鹸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食器や滑り止めがついた食器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。



12月20日です

冬至にかぼちゃ



冬至とは1年の中で昼の時間が1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21日ですので20日の献立に“かぼちゃサラダ”と“みかん”を取り入れました。

かぼちゃのサラダ

- 材料(子ども1人分)
- かぼちゃ (30g)
- 枝豆 (10g)
- 人参 (8g)
- こんぶだし (10cc)



- ①かぼちゃ、人参は5mm～1cm角の食べやすい大きさにサイコロ切りにする。枝豆は茹でてさやから豆を出し薄皮をむいてみじん切りにしておく。(冷凍のむいてある枝豆でもOK) かぼちゃ、人参を茹でる。
- ②の材料をあえ、だし汁で伸ばしてできあがりです。



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	
2月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ひき肉と豆腐の煮物 さつまいも煮、キャベツの煮物 はくさいすまし汁、もも缶	米、さつまいも	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
3火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、じゃがいもとたまねぎ煮 刻みトマト、野菜納豆 だいこんすまし汁、バナナ	米 じゃがいも	豚肉、豚挽き肉 ひきわり納豆	ほうれんそう、にんじん、かぶ トマト、はくさい、たまねぎ バナナ	麦茶 ヨーグルト
4水	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、鶏肉煮 たまねぎの煮物、ブロッコリー にんじんスープ、煮りんご	コッペパン じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、はくさい、りんご	麦茶 団野菜粥
5木	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 にんじん粥(軟飯)、肉団子 マカロニと野菜煮、キャベツ煮 ポテトスープ、みかん	米、じゃがいも 片栗粉 マカロニ	豚ひき肉	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
6金	麦茶 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 スティック食パン
7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	鶏もも肉	はくさい、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
9月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらあんのかけ煮 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
10火	麦茶 お子様せんべい	煮込みうどん、ブロッコリー ほうれんそうの煮浸し、煮りんご	うどん	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ブロッコリー、りんご	麦茶 団みそ粥
11水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉と豆腐のあんかけ煮 じゃがいもの煮物、にんじん煮 こまつなのすまし汁、もも缶	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、もも缶	麦茶 スティック食パン
12木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉団子、ブロッコリー トマト和え、じゃがいものすまし汁 みかん	米、じゃがいも	鶏肉 木綿豆腐	だいこん、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、トマト、みかん	麦茶 団にんじん 蒸しパン
13金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 はくさい煮物、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 団ホットケーキ
14土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、こまつなの煮浸し ブロッコリー、みかん	うどん	鶏もも肉	もやし、こまつな、ブロッコリー だいこん、にんじん、みかん	麦茶 団煮りんご お子様せんべい
16月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらあんのほぐし煮の こまつなの煮びたし、豆腐煮 なすのすまし汁、煮りんご	米	たら 木綿豆腐	だいこん、なす、こまつな にんじん、ねぎ、りんご	麦茶 団蒸しパン
17火	麦茶 ウエハース	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
18水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 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、りんご	麦茶 団野菜おやき
19木	麦茶 お子様せんべい	【クリスマスお楽しみ会】 野菜粥(軟飯)、鱈のあんかけ煮 ブロッコリー、にんじんとマカロニ煮 かぼちゃのスープ、いちご	米、片栗粉 マカロニ	たら	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 団フルーツ カクテル
20金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐の野菜あんかけ かぼちゃサラダ、なすの煮浸し はくさいのスープ、みかん	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、えだまめ、みかん	麦茶 ヨーグルト
21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 スティック食パン
23月	麦茶 お子様せんべい	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
24火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、チキンポトフ風煮物 刻みトマト、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、トマト はくさい、かぼちゃ、みかん	麦茶 団イチゴヨーグルト
25水	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、鶏のほぐし煮 キャベツあえ、ブロッコリー たまねぎスープ、煮りんご	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、りんご	麦茶 団ホットケーキ
26木	麦茶 ウエハース	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
27金	麦茶 お子様せんべい	年越しうどん、こまつな煮びたし たまねぎとにんじん煮 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
28土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ほうれんそうの煮浸し さつまいも煮、いちご	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、いちご	麦茶 スティック食パン
30月	年末休み					
31火	年末休み					