

12月給食だより

2019年12月発行

栄町おおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く 内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

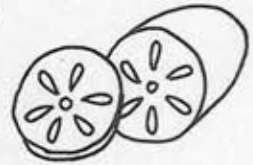
月 火 水 木 金 土

2	ブロッコリー ごはん 味噌汁 ＜大根・麩＞ 鶏肉味噌焼き スティック野菜 チンゲン菜とえびのソテー 野菜たっぷり焼きうどん	3	れんこん 麦ごはん 味噌汁 ＜キャベツ・人参＞ 豆腐ナゲット 小松菜お浸し かぶ甘酢和え ポパイクッキー	4	酢昆布 ごはん 味噌汁 ＜豆腐・長ねぎ＞ 鮭チャンチャン焼き ブロッコリーマヨネーズ和え ごぼうと人参の合め煮 ヨーグルト・せんべい	5	きゅうり ジャムサンド 白菜クリームスープ ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ じゃが芋バター煮 赤飯	6	大根 ごはん 味噌汁 ＜油揚げ・ほうれん草＞ たらこ磯辺揚げ ひじき五目煮 ピーマンお浸し 南瓜ドーナツ	7	煮干し 広東めん 小松菜ソテー ミニトマト きな粉マカロニ
9	酢大根 ごはん 味噌汁 ＜芋・長ねぎ＞ 豆腐チャンプルー 小松菜のり和え 人参甘煮 りんごケーキ	10	カリフラワー ごはん 豆乳味噌汁 ＜白菜・油揚げ＞ かれいごま焼き 胡瓜の醤油和え 切干大根炒め煮	11	煮ごぼう ごはん 味噌汁 ＜小松菜・玉ねぎ＞ 鶏肉照り焼き ブロッコリー中華和え ひじきサラダ	12	セロリ フランスパン ほうれん草ポタージュ 豚肉味噌焼き 大根とコーンのソテー れんこんごま味噌マヨネーズ	13	人参 ミートソーススパゲティ スープ ＜玉ねぎ・ふのり＞ 鮭フライ キャベツ炒め煮 春雨サラダ	14	するめ わかめうどん じゃがいも味噌煮 枝豆
16	ブロッコリー ごはん 味噌汁 ＜大根・麩＞ 鶏肉味噌焼き スティック野菜 チンゲン菜とえびのソテー 焼きうどん	17	れんこん 麦ごはん 味噌汁 ＜キャベツ・人参＞ 豆腐ナゲット 小松菜お浸し かぶ甘酢和え ポパイクッキー	18	酢昆布 ごはん 味噌汁 ＜豆腐・長ねぎ＞ 鮭チャンチャン焼き ブロッコリーマヨネーズ和え ごぼうと人参の合め煮 ヨーグルト・せんべい	19	きゅうり ジャムサンド 白菜クリームスープ ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ じゃが芋バター煮 赤飯	20	大根 ごはん 味噌汁 ＜油揚げ・ほうれん草＞ たらこ磯辺揚げ ひじき五目煮 ピーマンお浸し 南瓜小倉煮	21	もちつき わかめうどん じゃがいも味噌煮 枝豆
23	酢大根 ごはん 味噌汁 ＜芋・長ねぎ＞ 豆腐チャンプルー 小松菜のり和え 人参甘煮 りんごケーキ	24	カリフラワー ごはん 豆乳味噌汁 ＜白菜・油揚げ＞ かれいごま焼き 胡瓜の醤油和え 切干大根炒め煮	25	煮ごぼう ピラフ スープ ＜チンゲン菜・あさり＞ フライドチキン ポテトサラダ 野菜ツリー	26	セロリ フランスパン ほうれん草ポタージュ 豚肉味噌焼き 大根とコーンのソテー れんこんごま味噌マヨネーズ	27	人参 ごはん 味噌汁 ＜南瓜・えのき＞ 炒め納豆 三色ナムル さつま芋合め煮 手作りえびせん	28	するめ わかめうどん じゃがいも味噌煮 枝豆 ラスク
30	年末年始	31	年末年始								

冬が旬! れんこんについて

れんこんにはビタミンCが多く含まれているため、疲労回復や風邪の予防に役立ちます。ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんは糖質が多いため、デンプン質で守られ、加熱してもビタミンが残り、しっかり摂取することができます。

また、れんこんを切るとしばらくすると、口の色に変色してきます。これは、ポリフェノールの一種であるタンニンを含むためです。変色しても味に影響はありませんが、水や酢水につけると変色を防止することができます。



12月22日は冬至です!!

冬至は1年で最も風が短くなる日です。冬至にかぼちゃを食べる風習がありますが、それはなぜでしょうか。現代はハウス栽培などで1年中色々な野菜を食べることができ、昔は冬に緑黄色野菜を食べることが難しく、長期保存のきくかぼちゃを冬の保存食として大切に食べてきました。冬至にカロチンやビタミンを多く含むかぼちゃを食べることで風邪を予防し、健康に冬を乗り切ろうという願いが込められています。

★ 保育園では、12月20日のおやつで南瓜小倉煮を出します。ぜひ、家庭でも冬至の日にかぼちゃ料理を食べてみて下さい!!

