

12月8日(火)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

※仕入等の関係で献立が変更になる事もあります。

曜	日	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)				
				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		
月	14	28	玄米入り御飯 ひじき入り千草焼き 厚揚げと大根の煮物 小松菜のごま和え	白菜のみそ汁 納豆 りんご	ヨーグルト	米、玄米、きび砂糖、ごま、コーンフ レーク、油	ヨーグルト(無糖)、卵、納豆、生揚げ、鶏ひき肉、麦みそ、 ツナ油漬飯、いわし(煮干し)、きな粉、かつお節、挽きわり 納豆	りんご、バナナ、にんじん、だいこん、こまつな、はくさい、たま ねぎ、ブルーベリージャム、干しいたけ、カットわかめ
火	1	15	五穀ごはん 白身魚の青のりフライ せん野菜(ごまドレッシング) ひじきの炒り煮	しめじの味噌汁 納豆 りんご	おにぎり 食べるいりこ	米、玄米、 <b>パン粉</b> 、油、 <b>全粒粉</b> 、五 穀、きび砂糖、ねりごま、すりごま、 <b>ご ま</b> 、 <b>ごま油</b>	メルルーサ、納豆、麦みそ、油揚げ、食べるいりこ、いわし (煮干し)、挽きわり納豆	りんご、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、ひじき、あおの り
水	2	16	玄米入り御飯 鶏肉のみそころばかし かぶのなます ブロッコリーの炒め物	かき玉汁 納豆 りんご	果物盛り合わせ チーズ	米、玄米、きび砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、 <b>卵</b> 、 <b>チーズ</b> 、納豆、麦みそ、かつお節、挽きわり 納豆	みかん、バナナ、りんご、ブロッコリー、かぶ、かき、にんじん、 葉ねぎ、コーン缶
木	3	17	玄米入り御飯 凍り豆腐のから揚げ にんじんのゴマあえ 大根葉の炒め物	キャベツのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 蒸しパン	米、米粉、玄米、油、片栗粉、きび砂 糖、 <b>すりごま</b> 、 <b>ごま油</b>	<b>牛乳</b> 、豆乳、納豆、凍り豆腐、麦みそ、しらす干し、いわし (煮干し)、挽きわり納豆	にんじん、りんご、キャベツ、もやし、だいこん(葉)、カットわか め、にんにく
金	4	18	玄米入り御飯 さばの煮つけ キャベツの味噌和え ごぼうの甘辛煮	もやしの味噌汁 納豆 りんご	牛乳 かぼちゃ大学芋	米、玄米、きび砂糖、卵除去用マヨ ネーズ、油、 <b>黒ごま</b> 、 <b>ごま</b>	<b>牛乳</b> 、さば、納豆、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、挽き わり納豆	かぼちゃ、りんご、ごぼう、キャベツ、にんじん、もやし、しょうが
土		19	昆布の炊き込みご飯 さつまい りんご		牛乳 バナナ	米、さつまいも、玄米、黒きび砂糖	<b>牛乳</b> 、鶏もも肉、麦みそ、油揚げ	バナナ、りんご、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、塩こん ぶ、葉ねぎ、しょうが
月	7	21	玄米入り御飯 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草の和え物	なめこのみそ汁 納豆 りんご	ヨーグルト	米、玄米、きび砂糖、コーンフレ ーク、油、ごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、納豆、麦み そ、いわし(煮干し)、きな粉、挽きわり納豆	かぼちゃ、たまねぎ、りんご、バナナ、ほうれんそう、にんじん、 なめこ、もやし、ブルーベリージャム、しょうが
火	8	22	五穀ごはん さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 大根の浅漬け	麩のすまし汁 納豆 りんご	春雨汁 チーズ	米、はるさめ、きび砂糖、五穀、焼ふ	さわら、 <b>チーズ</b> 、納豆、鶏もも肉、白みそ、凍り豆腐、かつ お節、挽きわり納豆	にんじん、りんご、だいこん、はくさい、しめじ、きゅうり、葉ね ぎ、ほうれんそう、レモン果汁、干しいたけ
水	9	23	玄米入り御飯 えびのかきあげ ブロッコリーの中華和え 里芋のみそ煮	青さのすまし汁 納豆 りんご	牛乳 豆腐団子(きな粉)	米、さといも、白玉粉、 <b>全粒粉</b> 、玄 米、きび砂糖、油、片栗粉、 <b>ごま油</b> 、 <b>ごま</b> 、 <b>焼ふ</b>	<b>牛乳</b> 、絹ごし豆腐、 <b>えび</b> 、納豆、きな粉、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節、挽きわり納豆	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつ ば、コーン缶、あおき
木	10	24	玄米入り御飯 鶏肉の香味焼き 磯辺じゃが芋 白菜のサラダ	かぼちゃのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 おからドーナツ	米、じゃがいも、 <b>全粒粉</b> 、玄米、油、 きび砂糖、卵除去用マヨネーズ、は ちみつ、グラニュー糖	<b>牛乳</b> 、鶏もも肉、納豆、おから、麦みそ、いわし(煮干し)、油 揚げ、挽きわり納豆	はくさい、りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、サラダ菜、レ モン果汁、にんにく、あおのり
金	11	25	玄米入り御飯 魚のみぞれ煮 チンゲンサイの炒め物 カリフラワーのさっぱり和え	もずくのみそ汁 納豆 りんご	果物盛り合わせ 食べるいりこ	米、玄米、片栗粉、油、 <b>ごま油</b>	たら、納豆、麦みそ、食べるいりこ、いわし(煮干し)、かつお 節、挽きわり納豆	バナナ、みかん、だいこん、りんご、チンゲンサイ、カリフラ ワー、にんじん、もずく、もやし、えのきたけ、万能ねぎ
土	12	26	中華丼 大根のみそ汁 りんご		お茶 おにぎり	米、玄米、油、片栗粉	<b>牛乳</b> 、豚肉(もも)、麦みそ、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、りんご、にんじん、たまねぎ、もやし、だいこ ん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ

※アレルギー表示義務7品目を含む食品は太字で推奨20品目を含む食品はアンダーラインで表示しています。

# 12月 給食だより

R2年11月30日

谷頭 こども園

いよいよ12月。早いもので令和2年も残り1ヶ月となりました。コロナウイルスの感染が増えている中、都城保健所管轄地域で宮崎県最初のインフルエンザの感染が報告されました。更に、今後ノロウイルスの感染も増えてきます。手洗い・うがいをしっかりと行い感染を予防しましょう。また、発熱や咳、嘔吐、下痢などの気になる症状が出たときは、すぐ受診するようにしましょう。

子どもたちは発表会やクリスマス、もちつきなど楽しい行事に毎日わくわくしている季節ですが、大人にとっては忙しい師走です。疲れをしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。

## 冬至に食べよう“かぼちゃ料理”

今年の冬至は12月21日(月)です。この日は一年のうちで最も昼の時間が短く、「かぼちゃ料理」を食べると良いと言われています。かぼちゃはビタミンAが豊富で、粘膜などを強化し、免疫力を高める働きがあるため、かぜの予防に効果的です。緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、体に抵抗力をつけようとした先人の知恵です。

また、「ゆず湯」に入る風習があり、江戸時代に「冬至」を「湯治」に、「柚子」を「融通が利く」(=体が丈夫)にかけて、お風呂屋さんが始めたとされているそうです。

こども園では園庭でゆずの入った足湯を楽しみ、お昼に「かぼちゃの甘煮」を食べて「冬至」の日を過ごします。

## 餅をついて新年に備えましょう！！

最近では杵と臼を使ってもちつきをする家庭も少なくなってきました。我が家は毎年、杵と臼でもちつきをしています。それが始まると近所の子どもたちも必ず集まってきて、一緒について食べてと、息子たちもとても楽しみにしている行事です。年末の疲れのたまっている時期にしんどいなあと思ってしまう事もありますが(^\_^)私の係りは「混ぜる」「ちぎる」。恒例行事といっても一年に一回しかしないものだからなかなか上達せず・・・つき手と気が合わず自分の手をつかれてしまい、病院で「今日はこれで3人目だよ！」と言われ苦笑いしたこともありました(^\_^)。

こういう古い風習を途絶えさせることなく続けていくことが子育て世代の私たちがやるべきことなのかなと思っています。

園では16日(水)に予定しています。かまどでもち米を蒸して杵と臼を使ってもちつきをします。もち米の蒸されるにおいをかいだり、ぺったんぺったんとつく音や感触を楽しみたいと思います。元気いっぱいの職員が杵を振り上げて頑張りますよ。

これからも園児たちに、古くから伝わる伝統をしっかりと伝えていきたいと思っています。

※12月8日(火)お弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。