

12月台所だよ

R6年11月30日
 おおむたこども園
 栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2・16	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21
午前食(昼食)	甘辛揚げおかべ 里芋と柿のサラダ ひき肉ともやし炒め物 かぶのみそ汁	鶏肉のゴマ焼き 大根のから揚げ おからサラダ 里芋の味噌汁	ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え 揚げごぼう かぼちゃのみそ汁	根菜の味噌煮 豆苗のあえ物 ゆで卵 もすくのすまし汁	魚の磯辺焼き さつまいもと昆布の煮物 温野菜の塩もみ 白菜のみそ汁	鶏と豆腐のあんかけ丼 じゃが芋のみそ汁
午後食(おやつ)	フルーツクリーム和え	青菜じゃこおにぎり	牛乳 スイートポテト	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 南瓜ケーキ	牛乳 バナナ
日	9・23	10・24	11・25	12・26	27	14・28
午前食(昼食)	鶏肉の甘酢照り焼き 甘辛れんこん 白菜の即席漬け しめじのみそ汁	魚の小判揚げ 人参のみそ炒め キャベツの和え物 きのこのかき玉汁	豚肉の生姜焼き 煮豆 ほうれん草おかか和え 大根のみそ汁	鮭の塩焼き アサリの人参味噌和え 甘辛里芋 なめこのみそ汁	肉団子の甘酢あん かぼちゃの甘煮 小松菜コールスロー もやしの味噌汁	牛丼 キャベツのみそ汁
午後食(おやつ)	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぜんざい	牛乳 がね	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 豆乳蒸しパン	ごましらすおにぎり

～ お知らせ ～

12月13日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をよろしくお願いします。午前中はもちつきをして3歳以上児はついた餅を食べます。お弁当の量の調整をお願いします。

12月21日は冬至です！

冬至とは、一年で最も夜の長さが長くなる日です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといふ風習があります。冬至は「とうじ」と読みますが、これを「湯治(とうじ)」とかけて生まれたのがゆず湯(ゆずを入れたお風呂)です。ゆず自体にも意味があり「融通(ゆうずう)」が利きますようにという願いが込められているそうです。

寒くなり鼻水の出る子どもたちが増えてきました。鼻水や鼻づまりがあると食欲も落ちてしまいがちです。こんな時には、まずは体を温める温かい料理を食べるようにしましょう。温かいものを食べると血行が良くなり鼻の通りもよくなります。鼻づまりが解消されると、臭いで脳が刺激され胃腸が消化の準備を始めます。そうすれば自然と食欲もわいてきますよ。

また、玉ねぎやブロッコリー、大豆、お茶などにはフラボノイドが多く含まれています。フラボノイドには、毛細血管を丈夫にして、血行を良くする働きがあり、風邪や花粉症などで起こる鼻の粘膜の炎症を抑える作用があります。

寒くなり身体が冷えてしまうと免疫力も低下してしまいます。その上に食欲まで落ちると細菌やウイルスから身を守れなくなってしまいます。ちょっとした工夫で食欲の低下を防ぎましょう。