

12月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食		全員3時のおやつ
				主食	副食 果物等	
1	木	牛乳 ビスケット	パン・コーンシチュー・フレンチサラダ・果物	×		牛乳 昆布 おかき
2	金	牛乳 おかき	鶏肉の中華風照り煮・ひじきとしらすのサラダ・果物		ご飯 粉ふきいも	牛乳 れんこんもち ☆
3	土	牛乳 ポーロ	肉うどん・果物	×		牛乳 せんべい
4	日					
5	月	牛乳 クラッカー	大豆カレーシチュー・大根サラダ・ゆで卵		ご飯 果物	牛乳 チーズ おかき
6	火	牛乳 カステラ	魚の西京焼き・大徳寺和え・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 ごまフィン ☆
7	水	牛乳 ビスケット	関東煮・焼きししゃも・納豆・果物		ご飯 白菜のごま和え	牛乳 ジャムサンド ☆
8	木	牛乳 せんべい	ポークチャップ・ひじきの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え		ご飯 果物	牛乳 かるかん ☆
9	金	牛乳 チーズ おかき	クリスマスランチデー	×		牛乳 クリスマスケーキ
10	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○		牛乳 味つきパン
11	日					
12	月	牛乳 ジャムパン	すいとん・レバーの照り煮・小魚のり味・果物		ご飯	牛乳 ビタミンクッキー ☆
13	火	牛乳 クラッカー	肉じゃが・きざみ昆布のおかか煮・果物		ご飯	牛乳 小魚 せんべい
14	水	牛乳 ビスケット	鶏肉のヨーグルト焼き・ブロッコリーのキッシュ コンソメスープ・果物		ご飯 えのき納豆	牛乳 開口笑 ☆
15	木	牛乳 せんべい	チンジャオロースー・さつまいもの甘煮 わかめサラダ・味噌汁		ご飯 果物	牛乳 ビスケット
16	金	牛乳 もち	雑煮・魚の塩焼き・きんぴら・果物	×		牛乳 じゃがいもピザ ☆
17	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
18	日					
19	月	牛乳 クッキー	ボルシチ・大豆のマリネ・手作りふりかけ・果物		ご飯 ブロッコリー塩ゆで	牛乳 ホットケーキ ☆
20	火	牛乳 ビスケット	煮魚・ほうれんそうの白和え・かき玉汁・ミニゼリー		ひじき ご飯	牛乳 五平餅 ☆
21	水	牛乳 クラッカー	筑前煮・ししゃもの味噌干し カリフラワーの甘酢和え		ご飯 果物	牛乳 チーズ おかき
22	木	牛乳 カステラ	かぼちゃコロッケ・ごまドレッシングサラダ・果物		ご飯 すまし汁	牛乳 アップルポテト ☆
23	金					
24	土	牛乳 ポーロ	ナポリタンスパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 クラッカー
25	日					
26	月	牛乳 せんべい	魚の南蛮漬け・おからの炒り煮 白菜スープ		ご飯 果物	牛乳 チーズドック ☆
27	火	牛乳 ビスケット	手作りがんもどき・五目和え・煮豆		ゆかり ご飯	牛乳 クッキー
28	水	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○		牛乳 せんべい
29	木					
30	金					
31	土					

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参) ☆印は手作りおやつです

緑黄色野菜と淡色野菜について

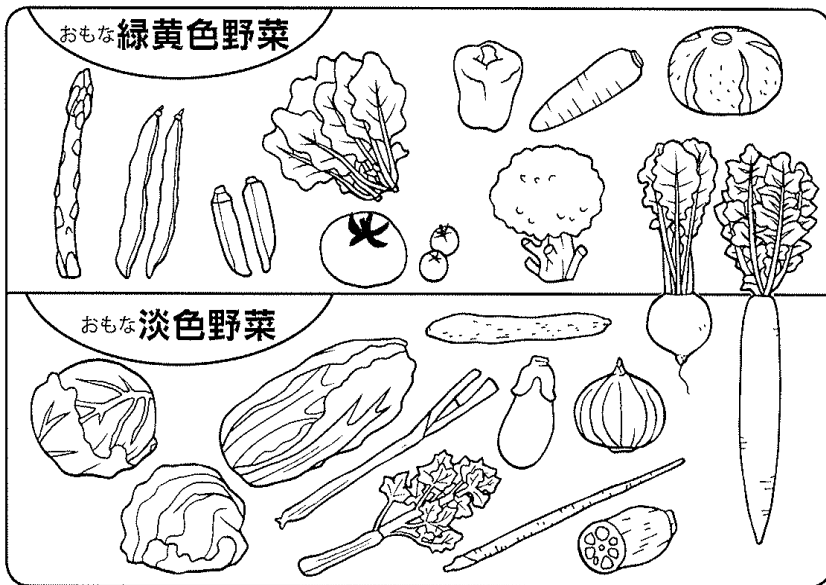
かぜ予防に… **冬こそ野菜!**

野菜には、たくさんの種類があります。日頃から買い物や調理などを通じて、野菜本来の形や名前、特徴などを子どもに伝えるよう心がけましょう。

一般的に色の濃いのが『緑黄色野菜』そのほか『淡色野菜』です

野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜に分けられます。緑黄色野菜には、体内でビタミンAに変換されるカロテンが多く含まれます。感染症を予防したり、皮膚や目を守る効果があります。また抗酸化作用もあり、動脈硬化の予防などが期待されます。また、緑黄色野菜、淡色野菜ともにビタミンCのほか鉄、カリウムなどのミネラル類や便秘を予防する食物繊維が豊富です。特に冬は、小松菜や春菊、ほうれん草といった青菜の緑黄色野菜が旬! 栄養価がアップしているので、積極的にとりましょう。

緑黄色野菜とは、可食部100gあたりにカロテンが600μg以上含まれている野菜をさします。でもカロテンが必要より少ないトマトなど一部の野菜も、一般によく食べられていることなどから緑黄色野菜に分類されます。



12がつ たべものクイズ

(もんだい) オレンジいろの かゆのなか
ふくるにつつまれた くだものは?

(こたえ) **みかん**

みかんは ふくると
たべられるよ。
たくさん たべると
かぜを ひかなくなるよ。

※ぬりえになります。

～ 気をつけよう! 冬の食中毒 ～

“食中毒”といえば、夏に起こるものと思いがちですが、冬にも多く発生し、その大部分は「ノロウイルス」が原因といわれています。

ノロウイルスの特徴

- ① 感染力が強い
 - ・10～100 個程度の少ない量のウイルスでも感染
- ② 食品からの感染
 - ・ウイルスに汚染された食品を生や加熱不十分で食べた時
 - ・調理者の手や調理器具を介してウイルスが付着した食品を食べた時
- ③ 人から人への感染
 - ・感染者の便やおう吐物に含まれるウイルスが口に入った時

感染予防のポイント

- ◎ **手洗い**
調理前や食事の前、外出後やトイレの後などには、石けんでしっかりと手を洗い、タオルは清潔なものを使いましょう。
- ◎ **加熱調理**
食品は十分に加熱(85℃以上を目安に)してから食べるようにしましょう。
- ◎ **塩素消毒**
便やおう吐物の片付けはマスクや使い捨て手袋などを着用して行い、処理後は汚物や汚染された場所を塩素系漂白剤などで消毒しましょう。

※使用する場合は「使用上の注意」をよく確認しましょう。