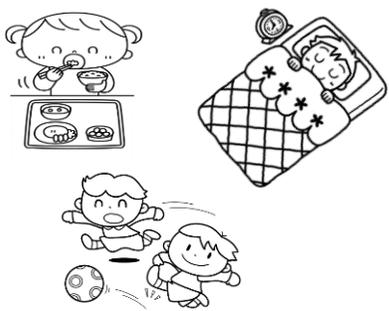


# きゅうしょくだより12月号

花輪さくら保育園

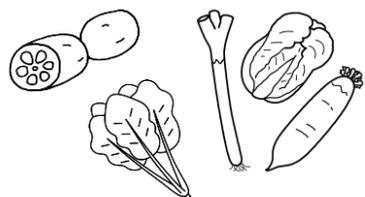
寒さも厳しくなりいよいよ冬らしくなってきました。体調を崩したり、風邪をひく人も増える時期です。これから「クリスマス」「お正月」と楽しい行事がいっぱい詰まった季節でもあります。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心掛けましょう。

## 風邪を予防する生活のポイント



風邪を予防するためには「栄養」「運動」「睡眠」に気をつけましょう。まずは、バランスよく、好き嫌いをしないで食事をしっかりととりましょう。特に抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

## いろいろな冬野菜を食べよう



冬野菜には、大根やほうれん草、白菜、れんこん、根菜ねぎなどがあります。風邪がはやるこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べて風邪を予防しましょう。鍋料理に使うとたくさんとることができて体も温まります。

## ノロウイルス

## 感染を防ごう



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。食べ物だけでなく人から人へも感染します。

ノロウイルスは感染力が強く、10個から100個程度で人に感染して腸管の中で増え、食中毒症状を起こします。調理した人が感染していて、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合や汚染された食べ物を生または十分加熱をしないで食べた場合、また食品からだけでなく、接触や空気などを介しても感染します。家庭でも十分気をつけましょう。

手作りおやつ

11日 肉まん風蒸しパン

24日 スノーボールクッキー

未満児の主食

5日 おにぎり

16日 おにぎり

26日 うどん

# 12月 行事と献立

日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	日				
2	月		はんぺんフライ 肉じゃが 小松菜のみそ汁	ヨーグルト	お茶 お菓子
3	火		鮭の西京焼き スパゲティサラダ 白菜と椎茸のみそ汁 チーズキャッチ	牛乳 お菓子	りんご
4	水		タンドリーチキン わかめサラダ なめこのみそ汁 バナナ	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
5	木		肉団子の甘酢あん キャベツソテー 生揚げとふのりのみそ汁	お茶 お菓子	牛乳
6	金		ほっけの塩焼き 大根のごま和え 豚汁	牛乳 お菓子	バナナ
7	土		具だくさん汁 ふかし芋 ふりかけ	ショア お菓子	お茶 お菓子
8	日				
9	月		鶏の香味焼き ほうれん草ソテー かぶのみそ汁	牛乳 お菓子	バナナ
10	火		野菜コロッケ チンジャオロースー キャベツのみそ汁	ヨーグルト	オレンジ
11	水		さばのみそ煮 ミニトマト パンプキンサラダ 白菜のみそ汁	お茶 手作りおやつ	牛乳
12	木		つくねの和風あん 三色甘酢和え にらたま汁 みかん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
13	金		ほっけのカレームニエル 炒り鶏 とろろ昆布のみそ汁 りんご	お茶 お菓子	ヨーグルト
14	土		具だくさん汁 もやしのナムル ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
15	日				
16	月		鶏の唐揚げ ブロッコリー 切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	お茶 お菓子	牛乳
17	火		鮭のごまみそ焼き ビーフソテー 五目汁	ココア お菓子	りんご
18	水		ポークカレー りんごサラダ バナナ	牛乳 お菓子	果汁
19	木		ミートスパゲティ ローストチキン 温野菜 コーンスープ みかん	お茶 ケーキ	牛乳
20	金		パンプキングラタン 納豆和え なめこと豆腐のみそ汁	ショア お菓子	お茶 お菓子
21	土		豚の生姜焼き ごぼうサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	日				
23	月		豆腐ハンバーグ 白菜の五目ソテー 玉子と大根のみそ汁	牛乳 お菓子	りんご
24	火		ささみのレモンだれ 中華風もやし ABCスープ	お茶 手作りおやつ	バナナ
25	水		鮭の磯辺フライ かぼちゃのそぼろあん しめじと人参のみそ汁 りんご	ヨーグルト	お茶 お菓子
26	木		厚焼き玉子 ブロッコリーの和え物 具だくさん汁	牛乳 お菓子	オレンジ
27	金		肉豆腐 マセドアンサラダ 大根ととろろのみそ汁 チーズキャッチ	スキムミルク お菓子	牛乳
28	土		鶏と大豆のケチャップ煮 キャベツサラダ チンゲン菜のみそ汁	ショア お菓子	お茶 お菓子
29	日				
30	月				
31	火				