



# きゅうしょくだより

令和5年12月 えのほいくえん

日	曜	昼 食	3時のおやつ
01	金	カレーライス、だいこんサラダ、りんご	いりこ、牛乳、コーンフレーク
02	土	(お弁当、水筒を、持って来てください)	牛乳、お菓子
04	月	ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ	いりこ、牛乳、黒糖もち
05	火	ご飯、魚のみそ煮、昆布和え、豆腐のすまし汁	いりこ、牛乳、フルーチェ(未)、お菓子
06	水	ご飯、マーボ豆腐、もやしのナムル、みかん	いりこ、牛乳、小松菜マドレーヌ
07	木	ご飯、ツナオムレツ、ナポリタン、青菜のスープ	いりこ、牛乳、お菓子
08	金	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、りんご	いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子
09	土	(お弁当、水筒を、持って来てください)	牛乳、お菓子
11	月	わかめご飯、はっすん、うどん汁、バナナ	いりこ、牛乳、フライドポテト
12	火	ご飯、魚の甘酢づけ、白和え、かぼちゃのみそ汁	いりこ、牛乳、チーズ(未)、お菓子
13	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲティサラダ、みかん	いりこ、牛乳、フレンチトースト
14	木	ご飯、親子煮、れんこんとひじきのサラダ	牛乳、白玉団子(未)、きなこもち、あべかわもち
15	金	ゆかりご飯、ポトフ、冬のサラダ、りんご	いりこ、牛乳、お菓子
16	土	(お弁当、水筒を、持って来てください)	牛乳、お菓子
18	月	わかめご飯、大根と豚肉の煮物、みそにゅうめん、バナナ	いりこ、牛乳、麩のラスク
19	火	ご飯、魚のコーンマヨ焼き、ごまキャベツ、とうがんスープ	牛乳、スティックパン
20	水	ご飯、豆腐の落とし揚げ、なめたけ和え、わかめのみそ汁、みかん	いりこ、牛乳、お菓子
21	木	ご飯、チーズオムレツ、プロッコリーサラダ、ミネストローネ	いりこ、牛乳、きなこおはぎ
22	金	ゆかりご飯、タンドリーチキン、かぼちゃサラダ、野菜スープ、パイナップル	いりこ、牛乳、ロールケーキ
23	土	(お弁当、水筒を、持って来てください)	牛乳、お菓子
25	月	ご飯、肉団子と春雨のスープ、ツナサラダ、バナナ	いりこ、牛乳、ぶどうパバロア
26	火	ご飯、魚の幽庵焼き、れんこんのきんぴら、きこのみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子
27	水	ご飯、五目炒り豆腐、青菜と春雨のスープ、みかん	いりこ、牛乳、マカロニあべかわ
28	木	ご飯、かぼちゃシチュー、パンサンサー	いりこ、牛乳、お菓子
29	金	お休み	
30	土	お休み	
31	日	お休み	

# なんでも食べよう！

## かぜに負けない体づくり

(免疫力を高めるために大切なこと)



バランスの  
とれた食事



適度な運動



十分な  
睡眠・休養

かぜに負けない体づくりのためには、免疫力を高めることが大切です。ご家庭でも、バランスのとれた食事を取り、適度な運動と十分な睡眠・休養を心がけることが、かぜ予防になります。

## 冬至



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。今年の冬至は、12月22日です。

冬至にかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃには、β-カロテンが豊富に含まれており、栄養のあるかぼちゃを食べて、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵です。

冬至の日、可愛保育園は給食で、かぼちゃサラダをみんなですいただきます。

