

12

月

きゅう だより しよく



令和3年12月1日発行

目 標

冬野菜を食べて体を温めよう

寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり野菜を食べましょう。

大根・かぶ・白菜・ほうれん草・小松菜・ねぎ・里芋
・れんこん

～ 冬野菜にはこんな効果が！ ～

- ・ 体を温め、寒い冬を乗り越える力をつける。
- ・ 免疫力を高め、病気に負けない体を作る。
- ・ ビタミンCの抗酸化作用で疲労を回復する。
- ・ 胃や腸の機能を高める。
- ・ 食物繊維が多く、腸内環境を整える。



冬の野菜

今年度は夏野菜と同様に、冬野菜もクラスごとに育てています。

大根 …… くりす組、あか組
白かぶ …… りす組、みどり組
赤かぶ …… うさぎ組、あお組
ブロッコリー …… ぞう組

まだまだ小さいと思っていた冬野菜も、あっという間に立派に育ち、毎日のように給食室に届いています。給食に使い、畑の冬野菜だと伝えると、みんなとても興味津々。ひとくち食べて「おいしい！」と、笑顔でいっぱいの子供達です。

今月は、畑でとれた大根で、ぞう組さんと『たくあん』作りをします。1週間天日干した大根を、糠、塩と一緒に樽に入れ、年越し、1月からの給食に出していきます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>	1	2	3	4	<p>あゆみの会(ぞう組)</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
6	7	8	9	10	11
<p>・魚の塩焼き ・キャベツともやしの和え物 ・玉ねぎのすまし汁</p> <p>★さつま芋とりんごのパイ(3歳未満児)</p>	<p>・肉豆腐 ・かぶと柿の酢の物 ・大根葉のいりいり</p>	<p>・ワカメごはん ・青菜と切干し大根の和え物 ・豆腐のすまし汁</p>	<p>おにぎり弁当の日</p> <p>★さつま芋とりんごのパイ(3歳以上児)</p>	<p>・冬野菜のポトフ ・海藻サラダ ・きなこ</p>	<p>あゆみの会(らいおん組)</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
13	14 カレーの日	15	16	17 もちつき会	18
<p>・カラスカレイの照り焼き ・ブロッコリーのおかか和え ・茹でさつま芋 ・白菜のすまし汁</p>	<p>・冬野菜のカレー ・大根と焼きあげのサラダ ・りんご</p>	<p>・里芋と舞茸のごはん ・青菜の白和え ・わかめのみそ汁</p>	<p>・魚の生姜焼き ・ワカメともやしの酢の物 ・にゅうめん汁</p>	<p>・雑煮 ・青菜のおかか和え ・赤かぶの酢漬け ・みかん</p> <p>★きなこもち(3歳以上児)</p>	<p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
20	21	22	23	24	25
<p>・白身魚のフライ ・ブロッコリーと人参の和え物 ・いわのり汁</p> <p>★浮島(3歳以上児)</p>	<p>・酢豚 ・チンゲン菜のスープ ・昆布の佃煮</p>	<p>・青菜とちりめんのごはん ・冬至南京 ・打ち豆のみそ汁</p>	<p>・魚の塩麹焼き ・卵の花の炒り煮 ・小松菜のおひたし ・吉野汁</p>	<p>・お星さまの豆乳シチュー ・ブロッコリーのサラダ ・いちご</p> <p>★浮島(3歳以上児)</p>	<p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
27	28	29 保育終了	30	31	
<p>・ふろふき大根 ・青菜のごま和え ・年越しうどん汁</p>	<p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>	<p>お休み</p>	<p>お休み</p>	<p>お休み</p>	<p>ごはんの日 (ごはんはいりません)</p>