

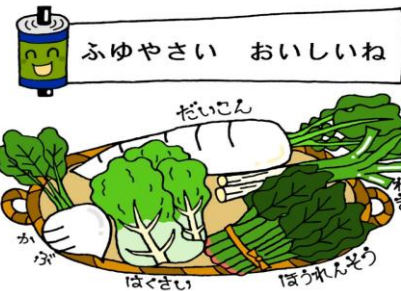


給食だより



令和 7年 12月 1日 三種たつこの保育園

今年はインフルエンザの流行が早く、体調を崩す子どもが多くみられました。引き続き12月も体調を崩しやすい時期ですが、しっかり食べることで抵抗力も高まります。温かい汁物や旬の野菜を取り入れながら体を内側から温めるメニューで元気に冬を乗り切りましょう。



体を内側からあたためよう

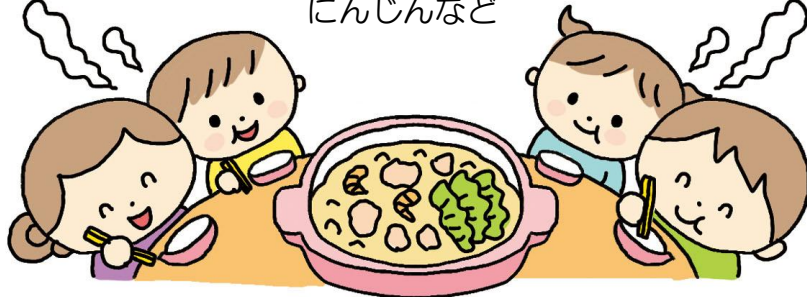
風邪のウィルスを防ぐには免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪予防になります。

●身体を温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ
シチュー、グラタンなど

●身体を温める食品

ねぎ、玉ねぎ、しょうが、ごぼう
にら、にんにく、かぼちゃ、大根
にんじんなど



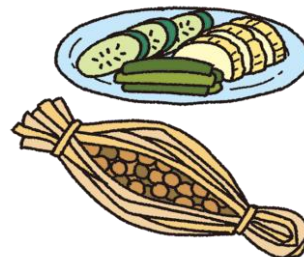
冬の胃腸炎に注意

冬はロタウイルス・ノロウイルスによる感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）にかかりやすくなります。発熱・嘔吐・下痢などの症状が少しでもある場合は、医療機関を受診しましょう。



発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬物、かつお節などは保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため積極的にとりたいですね。



こまめに喚起しましょう

空気が乾燥する冬は、咳やくしゃみの飛沫により感染症に罹患しやすくなります。感染予防のため、室内にいるときはこまめに窓を開け、部屋の空気を入れ替えましょう。



予定献立表

月	火	水	木	金	土
1 *ごはん *さつま芋の味噌汁 *レバーのかりんとう風 *添え野菜 *れんごんの金平フルーチェ	2 *ハヤシライス *ツナサラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	3 *ごはん *すまし汁 *鮭のコーンマヨネーズ焼き *おひたし *じゃが芋のごま和え アップルケーキ お茶	4 *ごはん *野菜スープ *ヤンニョムチキン *添え野菜 *大根の甘辛煮 *果物 お菓子 お茶	5 *ごはん *青菜の味噌汁 *お好み焼き風 玉子焼き *温野菜 *切り昆布煮 アメリカンドック お茶	6
8 *ごはん *なめこの味噌汁 *肉じゃが *小松菜の辛子和え *シュウマイ お菓子 お茶	9 *ごはん *すまし汁 *焼き魚(鯖) *野菜のなめ茸和え *ころころ五目煮 ざつまいもクッキー お茶	10 *スタミナ納豆丼 *キャベツの味噌汁 *ミニ春巻き *ごまネーズ サラダ *果物 お菓子 牛乳	11 *ごはん *水菜のスープ *チキンチーズ チャップ *添え野菜 *切干大根煮 お菓子 カルピス	12 *ちゃんぽん麺 *ミートボール *温野菜 *果物 おにぎり お茶	13 *親子丼 *わかめのみそ汁 *果物 お菓子 お茶
15 *ごはん *豆腐の味噌汁 *手羽元の甘辛煮 *玉子と小松菜の炒め煮 *ハッシュドポテト ゼリー お菓子	16 *ごはん *白菜の味噌汁 *白身魚のケチャップがらめ *添え野菜 *茎わかめソテー お菓子 牛乳	17 *わかめごはん *すまし汁 *豚肉のごま焼き *添え野菜 *マカロニサラダ *果物 蒸しパン お茶	18 *ごはん *たまごスープ *照り焼きチキン *添え野菜 *ひじきの炒り煮 お菓子 お茶	19 *ふわふわ キーマカレー *カニ風味サラダ *果物 *お茶 *福神漬け 手作りケーキ お茶	20 *甘辛ダレの タコライス風 *スープ *果物 お菓子 お茶
22 *ごはん *もやしの味噌汁 *筑前煮 *のり酢和え *パンプキンサラダ ヨーグルト	23 クリスマス お誕生会 *ピラフ *小松菜のミルクスープ *トナカイハンバーグ *添え野菜 *ポテト *ゼリー お菓子 お茶	24 *あんかけうどん *チキンナゲット *ひじきの和風サラダ *果物 のりじゃこトースト お茶	25 *マーボー丼 *わかめスープ *春雨サラダ *果物 お菓子 牛乳	26 *ごはん *大根の味噌汁 *煮魚(カレイ) *野菜のネバネバ和え *さつま芋天ぷら お菓子 お茶	27 *豚丼 *スープ *果物 お菓子 お茶
29 *キッズビビンバ *中華スープ *ごぼうサラダ *果物 お菓子 お茶	30 年末休園	31 年末休園	12月22日は冬至です 冬至は1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。		

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。