

# 12月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	2 ごはん ・生姜焼き ・切干サラダ ・もやしのみそ汁 ・キウイフルーツ	3 ごはん ・ひじき卵 ・ごま酢キャベツ ・味噌けんちん汁 ・りんご	4 総練習 ・仕出し おにぎり弁当 ・野菜ジュース	5 ごはん ・小魚と大豆のからめ煮 ・かぼちゃ甘煮 ・利久和え ・すいとん汁 ・みかん	6 ごはん ・シチュー ・りんごサラダ ・ウィンナーソテー ・キウイフルーツ	7 発表会 ごほうびが あります 
おやつ	・甘食 ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・卵サンド ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	9 ごはん ・にらとじゃこの オムレツ ・ダイコンサラダ ・白菜のみそ汁 ・りんご	10 ごはん ・豚肉の野菜巻き ・カロフラワーサラダ ・凍り豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	11 しらすごはん ・がんも含め煮 ・青菜としめじの お浸し ・じゃが芋のみそ汁 ・バナナ	12 ごはん ・魚のカレーソースかけ ・春雨酢の物 ・のっぺい汁 ・みかん	13 ごはん ・八宝菜 ・もやしの中華和え ・きのこのスープ ・りんご	14 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・スイートポテト ・牛乳	・レアチーズ ・せんべい	・アップルパイ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	・プチパン ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	16 ごはん ・パインとハムの ステーキ ・マカロニツナサラダ ・五目スープ ・キウイフルーツ	17 卵ごはん ・いが蒸し ・カミカミサラダ ・しめじのみそ汁 ・みかん	18 ごはん ・サバのみそ煮 ・ひじきの炒り煮 ・せんべい汁 ・バナナ	19 お誕生会 ・カレーうどん ・鶏肉の甘辛焼き ・ヤーコンサラダ ・みかん	20 ごはん ・南瓜グラタン ・ヤーコンきんぴら ・小松菜のみそ汁 ・ミニトマト	21 ごはん ・五目なっとう ・南瓜いとこ煮 ・豆腐のみそ汁 ・みかん
おやつ	・セレクトおやつ ・牛乳	・りんごカスタード ・麦茶	・しょうゆ団子 ・牛乳	・デコレーションプリン ・せんべい	・オレンジゼリー ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	23 ごはん ・豆腐のドライカレー ・じゃがいもサラダ ・花麩の清汁 ・キウイフルーツ	24 クリスマス会 ・チキンライス ・エビフライ ・ブロッコリーのごま和え ・はんぺんスープ ・いちご	25 ごはん ・チーズバーグ ・人参グラッセ ・マッシュポテト ・かきたま汁 ・みかん	26 ごはん ・すき焼き ・チーズサラダ ・南瓜のみそ汁 ・ミニトマト	27 ごはん ・えび天 ・大根なます ・青菜和え ・年越しうどん ・りんご	28 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・大根汁 ・バナナ
おやつ	・クッキー ・牛乳	・クリスマスケーキ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・ビスケット	・フライドポテト ・牛乳	・ジョア ・せんべい	<b>良いお年を</b>



## 冬至（今年は12月22日）

毎年、12月22日頃を、  
”冬至”と言います。  
冬至は1年の中で  
一番昼の時間が短く、  
夜の時間が一番長い  
日です。

## どうしてかぼちゃを食べるの？

冬至に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果がある  
と言われています。かぼちゃは栄養があるので、丈夫  
な体づくりにとてもいい野菜です。

## どうしてゆず湯に入るの？

冬至にはゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入るといいと  
言われています。  
ゆず湯は、体を温めてくれるので、風邪などをひきにく  
くしたり、肌を強くする効果に優れているそうです。

### 今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー：548kcal  
たんぱく質：19.1g  
脂 肪：18.7g



# かぜ・インフルエンザに負けない！

かぜやインフルエンザが流行する季節がやってきました。気温や湿度が低くなったり、体の抵抗力が落ちたりすると、かぜやインフルエンザのウィルスに感染しやすくなります。まずは食事と十分な睡眠で体の抵抗力を高めましょう。

## 風邪をひかないように気をつけよう！

適度な運動をしよう  
(汗のしまつを忘れずに)

バランスの良い食事をする

かぜ・インフルエンザを予防しよう

手洗い・うがいをきちんとする

加湿

しっかり加湿する

しっかり睡眠をとる

人ごみをさげよう

マスクを着用する

マスクをする

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。  
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>

鼻と口の両方も確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう鼻まで覆う

