



# 12月給食予定献立表



広田保育園

以上児	<p><b>日本でクリスマスに鶏肉を食べるようになったのは…?</b> アメリカやヨーロッパではお祝い事などで七面鳥を食べる習慣があり、クリスマスを祝う際にも七面鳥を食べるようになったそうです。日本においては、元々七面鳥を食べる風習はなく、手に入りにくいものであったため、鶏肉を食べるようになったそうです。 *資料より一部抜粋引用。</p>					
副食	1 発表会総練習	2	3	4 生活発表会		
おやつ	6	7	8	9	10	11 祖父母参観日
副食	13	14	15	16	17	18
おやつ	20	21	22 冬至	23	24 クリスマス誕生会	25
副食	27	28	<p><b>鍋物やシチューがおいしい季節です♡</b></p> <p>毎日に寒さも厳しくなってきました。寒くなると体力も低下し、ビタミンが不足して風邪をひきやすくなります。冬が旬の根菜類や緑黄色野菜には、ビタミンが豊富で体を温める効果があります。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。</p>			
おやつ	<p><b>鍋物やシチューがおいしい季節です♡</b></p> <p>毎日に寒さも厳しくなってきました。寒くなると体力も低下し、ビタミンが不足して風邪をひきやすくなります。冬が旬の根菜類や緑黄色野菜には、ビタミンが豊富で体を温める効果があります。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。</p>					

**冬至にかぼちゃを食べましょう!**

12月22日は冬至です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、柚子湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べた後は、柚子湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

## おすすめの食べ方は♡「具たくさん野菜スープ」

### 【五目スープ】

#### 【材料・4人分】

- いか 40g
- 豚もも肉 40g
- もやし 80g
- 白菜 80g
- 人参 40g
- 葱 40g
- 干椎茸 5g
- 酒 10g
- 醤油(濃口) 10g
- 塩 少々
- コンソメ 5g



白菜などの野菜は、加熱することによってかさが減るので、たくさん量を食べることが出来ます。また、野菜に含まれるビタミンCなどの栄養素は水に溶けやすいので、汁物で食べるのがおすすめです。さらに、温かいものを食べることによって、

#### 【作り方】

- ①干椎茸は戻して、せん切りにする。もやしは流水で洗う。
- ②白菜、人参、豚肉、いかをせん切りにする。葱は小口切りにする。
- ③鍋に人参、椎茸、豚肉、いか、もやし、白菜を順に入れて煮る。
- ④コンソメ、酒、醤油、塩を入れて調味し、葱を入れる。

**今月の予定 平均給与栄養量**

- エネルギー 417Kcal
- たんぱく質 17.3g
- 脂質 17.7g