



# 12月きゅうしょくだより

令和2年12月1日  
八千代保育園

## ☆いよいよ寒さも本番です！

12月に入りいよいよ寒さも本番になってきました。厳しい寒さは温かい食べもので乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊き、鍋物が美味しい季節です。かぼちゃ、たまねぎ、にら、ねぎ、しょうがなど、身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。お子さんも元気に登園できるよう、おうちでも色々工夫してみてくださいね♪

## ☆丈夫な体をつくる食べ物は？

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は一日に一個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

## ☆旬食材を食べよう！

◎12月旬の食材…こまつな・ほうれんそう・だいこん・はくさい・かぶ・ごぼう・里芋・みかん  
カキ（魚介）・たら・ぶり・かに…など

\*冬に旬の根菜類には体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。

## 冬至をむかえます

- 今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず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の食材です。
- かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って
- 体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



## クリスマス献立のお知らせ♪

給食では22日にクリスマス献立を予定しています！

昼食：カレーピラフ コーンスープ 鶏の唐揚げ 人参グラッセ ブロッコリー プチトマト もみの木サラダ  
おやつ：フルーツパフェ

(米、コンソメ、カレー粉、人参、たまねぎ、いんげん、ツナ缶、バター/コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、牛乳、生クリーム、バター/鶏肉、生姜/人参、バター/ブロッコリー、プチトマト/ほうれん草、チーズ、マヨネーズ/スポンジケーキ、コーンフレーク、生クリーム、いちご、みかん缶、いちごジャム、ビスケット)

もみの木サラダは、マヨネーズで和えたほうれん草をツリーのように見立て、チーズで飾り付けをします。

また幼児クラスはお肉もチューリップ唐揚げにする予定なのでお楽しみに！

