

給食だより



2018.12.1
札幌北ゆりかご保育園

寒くなってきました。ようやく雪も降り、冬がやってきましたね！

気温も下がり、インフルエンザなど感染症も流行り出す時期なので、いつもしている手洗いうがいをより徹底し、部屋の換気などもしっかり行いましょう。今日は作ってあるぼうの取り組みや、もちつきが予定されています。

体調を崩さず、今年残り1ヵ月を楽しく元気に過ごしましょう♪

	主食	副食	午後のおやつ
1 土	チャンポンうどん	高野豆腐とワカメの煮物	ブロッコリー おかし 果物
3 月	ごはん	おろし汁(白菜・大根) 小松菜のりあえ サバの照り焼き	うの花あげ じゃぶじゃぶパン こんぼ
4 火	パン	かぼちゃシチュー ほうれん草ソテー チキンマトナー	じゃぶじゃぶパン 煮干し おかし
5 水	ごはん	おろし汁(白菜・玉ネギ) 豆腐のカレー炒め レンコンキンピラ	じゃぶじゃぶパン 果物 おかし
6 木	納豆スパゲティ	お茶 肉じゃが	五目もち 煮干し おかし
7 金	ごはん	おろし汁(大根・玉ネギ) 白菜と豆腐のおひたし 魚の照り焼き	じゃぶじゃぶパン 果物 おかし
8 土	沢煮うどん	白菜と油あげの煮物	ブロッコリー おかし 果物
10 月	わかめごはん	おろし汁(キャベツ・玉ネギ) 小松菜コーンあえ ホッケの照り焼き	じゃぶじゃぶパン 果物 おかし
11 火	パン	ミネストローネ カリフラワー・マヨネーズ ポークチャップ	じゃぶじゃぶパン 煮干し おかし
12 水	ごはん	五目汁 炒め納豆 ブロッコリーごまあえ	じゃぶじゃぶパン 果物 おかし
13 木	お豆のカレー	お茶 キャベツとジャコのカレー炒め物	じゃぶじゃぶパン 果物 おかし
14 金	ごはん	おろし汁(白菜・ワカメ) (ほうれん草とエノキの磯あえ 焼き魚(サマ)	じゃぶじゃぶパン 煮干し おかし
15 土	五目うどん	芋の煮、ころかし 甘酢レンコン	おかし 果物
17 月	ごはん	おろし汁(キャベツ・油あげ) じゃぶじゃぶあえ すき焼き風煮	じゃぶじゃぶパン 煮干し おかし
18 火	パン	クリームシチュー 小松菜ソテー 魚のじゃぶ焼き	じゃぶじゃぶパン 煮干し おかし
19 水	人参ごはん	清汁(豆腐・白菜) ブロッコリーナムル ロースチキン	じゃぶじゃぶパン 果物 おかし
20 木	ミートソーススパゲティ	お茶 大根とワカメのサラダ	じゃぶじゃぶパン 果物 おかし
21 金	もちつき	カウどん (ほうれん草納豆あえ) じゃかん	じゃぶじゃぶパン 煮干し おかし
22 土	あんかけうどん	大根と厚揚げの煮物 甘酢レンコン	おかし 果物
25 火	ごはん	おろし汁(白菜・玉ネギ) ジャガ芋ごまあえ ホッケの照り焼き	じゃぶじゃぶパン 果物 おかし
26 水	とろろごはん	おろし汁(白菜・玉ネギ) マーコン炒め煮 揚げ豆腐	じゃぶじゃぶパン 果物 おかし
27 木	ツナカレー	お茶 もやしナムル	じゃぶじゃぶパン 煮干し おかし
28 金	ごはん	おろし汁(じゃが芋・玉ネギ) ほうれん草 焼き魚(サマ)	じゃぶじゃぶパン 果物 おかし

12月の予定



19日(水)
12月の誕生会

21日(金)
もちつき

12/29~1/3は
お休みです



おとほも子どもも冷えている！～ポカポカ生活で心と体を元気に～

いよいよ冬本番。最近では、大人、特に若い世代(ほど)体が冷えているそうです。そして体温が高いはずの子どもにも低体温症状が現れています。冷蔵庫で冷やされた食品や、様々な技術によって一年中食卓に並ぶ夏野菜、エアコンの普及、夜型生活やストレス、運動不足...これらは全て体が冷える原因です。冷えは血液循環を停滞させ、免疫力を低下させさまざまな体調不良やがんの原因になります。食事や生活習慣で心と体を温めましょう!!

2018.12月号

食への通信

体を温めやすい食材の例

- ・肉類 ... 羊肉、牛肉、鶏肉など
- ・魚介類 ... えび、いわし、あじ、さけ、ぶり、あなご、かじき など
- ・野菜 ... 生姜、にんにく、ネギ類、にら、くるみ、サンショウ、黒砂糖、シナモン、こしょう、とうがらし、紅茶 など



幼児

- ・外気温の影響を受けやすい
- ・心身の状態を自分のことばで伝えられない

●飲食物で温める



●服装で温める



●体温より高い飲食物をとる
冷たい水より常温水か白湯を！
●温かい朝ご飯を食べ、排便のリズムをつける

●吸水性・吸湿性の良い天然繊維の肌着
●通気性の良い天然繊維で、脱ぎ着しやすく動きやすい衣装
●子どもの様子を見て小まめに着せたり脱がしたりする
●常に首・手首・足首を冷やさない