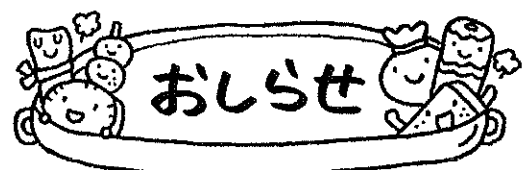




ごちそうだより

2024.12.1
ひらた西保育園

今年も残すところ、あと1ヶ月となりましたね。
これから寒さも増し、風邪をひきやすくなりますので、
体調管理には十分に気を付けたいですね。
旬の食材を食べ、バランスのよい食生活を心がけましょう。



- ・今月のおべんとうの日は25日(水)です。よろしくお願いします。
- ・25日(水)にもちつきを予定しています。以上児(みかん、めろん、ぶどう組)さんは午後のおやつで雑煮風にさせていただきます。未満児はおにぎりにしています。

～冬至～

冬至は、1年ご一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。
冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。
「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べる栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。
ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。

<体を温める食材を食べよう>

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。野菜では、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人参、かぼちゃなどが体を温めてくれます。具だくさんみそ汁や野菜たっぷりの鍋などを取り入れて、体がポカポカになる食事を食べましょう。



	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食		ごはん 豚肉のロール焼き かぼちゃサラダ 大根のみそ汁	食パン ごまのつくね焼き ひじきのナムル クリームシチュー	ごはん 肉豆腐 だいこんサラダ キャベツのみそ汁	わかめおにぎり 鯉の照り焼き さつま芋の煮しめ 寄せ鍋	ごはん 肉じゃが 白菜サラダ もやしのみそ汁	お弁当
おやつ		大芋芋	おかわおにぎり	アメリカンドック	ジャムトースト	納豆のおやき	くだもの
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		ごはん タンダーチキン ごぼうサラダ はんぺん汁	ごはん 厚揚げ中華め あらめ煮 さつま芋のみそ汁	きつねうどん かぼちゃの煮しめ 春雨サラダ	ごはん 酢豚 納豆和え なめこ汁	ごはん 魚のホイル焼き もやしサラダ のっぺい汁	生活発表会 お弁当
おやつ		フライドポテト	おかわみ焼き	じゃこおにぎり	きな粉トースト	鶏とぼろおにぎり	おかわ
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ 青菜のじゃこ和え きのこ汁	クリスマス会 	ごはん サバのソテー かき 石巻香和え わかたま汁	ごはん ぎせし豆腐 五目きんぴら かぶのみそ汁	誕生会 	お弁当
おやつ		さつま芋おにぎり		納豆トースト	昆布おにぎり		ヨーグルト
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 れんこんサラダ 卵豆腐のすまし汁	ごはん 魚のピザ焼き おひたし 豚汁	おべんとうの日 	ごはん マーボー豆腐 ひじき煮 ブロッコリーの おかわ和え	しょうゆラーメン おさつサラダ 大根と人参の 煮しめ	お弁当
おやつ		ゆかりおにぎり	さつま芋フッキー	雑煮風	ツナサンド	わかめおにぎり	くだもの
	29(日)	30(月)	31(火)				
昼食	休園	休園	休園				
おやつ							

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。(週に2～3回)