



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやくやほねになるしよくひん
 緑(みどり)・・・からだのちよくしをととのえるしよくひん
 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

●○今月の献立のテーマ○●
「かぜに負けない食事をしよう」



気温が下がり、寒い時期となりました。風邪をひかないように、風邪から早く元気になるように食習慣に気をつけて過ごしましょう！

風邪に負けない体づくりには、ビタミンとミネラルが大切です。これらは、色の濃い野菜や、旬の野菜、果物に多く含まれています。毎日の食事の中で、意識して食べるようにしましょう。

12月4日(水)
 *さばのおろしソース
 12月17日(火)
 *ほうれん草の白和え

保小中連携献立

今月の連携メニューは、さばのおろしソースとほうれん草の白和えです。これは、皆さんに食べてほしいお魚メニューと、家庭でも作ってほしい季節のメニューが選ばれました！秋の味もこぼれも秋を代表するおいしい食材です。

保育園・小学校・中学校で同じメニューは下線をしています！

手洗いうがいも忘れずに！！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2</p> <p>カミカミサラダ えびグラタン ごはん ミートボールと はくさいのスープ</p> <p>エネルギー 小 679 kcal 中 841 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの いろいろのこいやさい</p>	<p>3</p> <p>ポテトサラダ とりにくと だいこんの てりてり むぎごはん ごまみそしる</p> <p>エネルギー 小 632 kcal 中 785 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>4</p> <p>キャベツの ちゅうかサラダ さばの おろしソース むぎごはん スーミータン</p> <p>エネルギー 小 724 kcal 中 858 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの きのこるい</p>	<p>5</p> <p>いかともやしの ごまずあえ とりにくの さつぱりに ごはん さつま だんごじる</p> <p>エネルギー 小 708 kcal 中 843 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの まめ・だいずりょうり</p>	<p>6</p> <p>ゆずっこ ゼリー かいそう サラダ ごはん ポーク& ビーンズカレー</p> <p>エネルギー 小 699 kcal 中 851 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの いろいろのこいやさい</p>
<p>9</p> <p>ほうれん草の ごまあえ ちりめん アーモンド ごはん キムチなべ</p> <p>エネルギー 小 599 kcal 中 739 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの にゅうせいひん</p>	<p>10</p> <p>ブロッコリーの アーモンドサラダ ポーク ケチャップ むぎごはん やさい スープ</p> <p>エネルギー 小 665 kcal 中 821 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの くだもの</p>	<p>11</p> <p>みかん はくさいの あまずあえ むぎごはん おでん</p> <p>エネルギー 小 671 kcal 中 820 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの いろいろのこいやさい</p>	<p>12</p> <p>ひじき サラダ チキンなんばん ごはん みぞれじる</p> <p>エネルギー 小 704 kcal 中 858 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの いもるい</p>	<p>13</p> <p>りんご むしパン ツナあえ さけのクリーム ヌパゲティ</p> <p>エネルギー 小 553 kcal 中 675 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの かいそうるい</p>
<p>16</p> <p>かぶとこまつなの あまずあえ かみなり 豆腐 なめし だいこんの みそしる</p> <p>エネルギー 小 602 kcal 中 764 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの いもるい</p>	<p>17</p> <p>ほうれん草の しらあえ しるみぎかなの ゆうりんソースかけ むぎごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー 小 641 kcal 中 787 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの くだもの</p>	<p>18</p> <p>きりぼしだいこん のチーズあえ やきぎょうざ むぎごはん はるさめと にくだんごの スープ</p> <p>エネルギー 小 667 kcal 中 816 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>19</p> <p>なつとうあえ さばの ピリからに ごはん ゆばの すましじる</p> <p>エネルギー 小 640 kcal 中 748 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの いもるい</p>	<p>20</p> <p>かぼちゃの そぼろは ぶたにくの たつたあげ ごはん いしかりじる</p> <p>エネルギー 小 773 kcal 中 988 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの かいそうるい</p>
<p>23</p> <p>ヨーグルト かいせん すのもの ごはん ますだやさい たつぷり すきやき</p> <p>エネルギー 小 642 kcal 中 774 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの いもるい</p>	<p>24</p> <p>もみのき サラダ わかどりの ハーブやき むぎごはん さつまいもの シチュー</p> <p>エネルギー 小 852 kcal 中 1070 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>25</p> <p>こまつなの ごまあえ あげぶり だいこんに むぎごはん ぐだくさん しょうがじる</p> <p>エネルギー 小 681 kcal 中 841 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの にゅうせいひん</p>	<p>おせちに込められた意味を知ろう！</p> <p>1年中、「まめ(まじめ)」に働き 「まめ(健康)」に暮らせますように と願う気持ち。</p> <p>くろまめ</p> <p>えび</p> <p>腰が曲がるまで、 丈夫という長寿を願う気持ち。</p> <p>かずのこ</p> <p>たくさんの卵があることから、 子孫繁栄を願う気持ち。</p>	
<p>12月10日(火)</p> <p>*むぎごはん *牛乳 *ポークケチャップ *野菜スープ *ブロッコリーのアーモンドサラダ</p> <p>今年度は、〈不足しがちな栄養素を補おう〉をテーマに連携献立を実施しています。12月は五大栄養素の1つ「ビタミン」に注目しています。ビタミンは、体の調子を整える働きをしてくれる栄養素です。主に、野菜や果物、きのこに多く含まれています。全部で13種類あり、種類によって体の中でさまざまな働きをします。</p>	<p>12月20日(金)</p> <p>*ごはん *牛乳 *豚肉の竜田揚げ *かぼちゃのそぼろ煮 *石狩汁</p> <p>冬至は、1年のうちで太陽が出ている時間が一番短い日です。この日に病気に罹らないように小豆粥を食べたり、かぼちゃを食べて栄養をとったり、ゆず湯に入り、無病息災や長生きを願ったといわれています。実際に、冬至が過ぎるとぐっと寒さが厳しくなります。しっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。</p>	<p>風邪予防のポイントは3つです！</p> <p>①食事・・・1日3食 バランスの良い食事をしよう！ ②運動・・・適度な運動をしよう！ ③睡眠・・・よく寝て、しっかり休養をとろう！ プラス につこり笑顔</p> <p>風邪予防のポイントには、 免疫力アップには、 笑顔も効果があります！笑顔で、 風邪に負けないようにしよう！</p>		

で、風邪を予防しよう！

こんな食事で、風邪知らず！！

最初から、全てをそろえようとせず、できる物から、取り入れましょう。1つでも増やせる事ができれば、栄養バランスは、グッとアップします。

