

2023

12月 食育だより

そろそろ寒さが本格的になってくる頃です。年末の忙しい時期は、大人の不規則な生活リズムに合わせて、子供の食生活も乱れがちになります。たとえ手軽な食事でも3食きちんと食べて、風邪を予防しましょう。



～ 病気に負けない丈夫な体を作ろう！～

※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

インフルエンザや風邪が流行する季節になりました。体調をくずさない丈夫な体を作るために、栄養バランスの良い食事のポイントをご紹介します。

たんぱく質をとろう

たんぱく質は体を菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります

動物性たんぱく質が多い食品

鶏むね肉やささみ、あじ、さけ、たまご、ヨーグルト

植物性たんぱく質が多い食品

納豆、豆腐、豆乳、ブロッコリー、アボカド

↑ バランスよく食べることが大事 ↓

きのこ類・海藻をとろう

お腹の調子を整える善玉菌の工がなる食物繊維が豊富です！

しめじ、えのき、エリンギ、わかめ、海苔、しいたけ、舞茸、ひじき

ビタミンをとろう

のどや鼻の粘膜を強化します

白血球の働きを助け免疫機能を高めま

人参、たまご、かぼちゃ、うなぎ

ビタミンA

白血球の働きを助け免疫機能を高めま

ブロッコリー、みかん、レモン

ビタミンC

発酵食品をとろう

腸内環境を整え、免疫機能を調整する乳酸菌やビフィズ菌などの善玉菌を多く含みます。毎日続けて摂るのがおすすめです！

味噌、納豆、漬物、ヨーグルト、チーズ

ビタミンをとろう

体の酸化を防ぎ、血管を保護します

うなぎ、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー

ビタミンE

免疫機能を調整する働きがあります

さけ、さば缶、しらす干し、干しいたけ

ビタミンD

チキンチキンごぼう



山口県の幼稚園 調理師さん

山口県の学校給食と言えば！というほどソウルフードです。

鶏肉を豚肉に代えて「トントンごぼう」、ごぼうをれんこんに代えて「チキンチキンれんこん」などアレンジは無限です！胸肉を使用したり、揚げずに焼いたりすることでヘルシーにも仕上がりますよ！

- ◆材料 (子供4人分)
- 鶏肉 240g
 - 塩こしょう 少々
 - 料理酒 15g
 - ごぼう 80g
 - 片栗粉 適量
 - むき枝豆 40g
 - ～甘辛タレ～
 - 濃口しょうゆ 20g
 - みりん 20g
 - 砂糖 20g

- ◆作り方
- ごぼうは2～3ミリの斜め切りにし、水にさらした後、水気を拭き取る。
 - 鶏肉は一口サイズに切り、塩こしょう・酒をまぶす。
 - ①と②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 - 鍋に醤油・みりん・砂糖を入れてひと煮立ちさせる。
 - ③を④に入れて、タレを絡める。
 - 彩りにゆでた枝豆を散らす。

鶏肉とごぼうが熱いうちにタレに絡めるのがポイントです！

認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。
◆印は、今月おすすめ旬食材を使用しています。

2023年12月

	月	火	水	木	金	土	
日にち	【今年も残すところあと1ヶ月】					1日	2日
昼食	厳しい寒さは、温かい食べ物でのり切りましょう。かぼちゃ・玉ねぎ・ニラ・ネギ・ショウガや根菜類など、体が芯から温まるものをたくさん食べ、生活リズムを整えて、風邪を引かずに新しい年を迎えましょう。 この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥しているので、風邪を引きやすくなります。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。					麦ごはん 豚もやしニラ炒め 青のりポテト 味噌汁 牛乳	ひじきチャーハン ちくわのゆかり揚げ 具だくさんスープ
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
昼食	★誕生日会★ 豆腐ブレッド マカロニグラタン コールスローサラダ スープ いちごババロア・牛乳	ごはん ふりかけ 豚肉の赤味噌炒め 大学かぼちゃ 味噌汁 牛乳	雑穀ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学かぼちゃ 味噌汁 牛乳	麦ごはん チンジャオオロース ブロッコリーの中華和え 中華スープ	アルファ米ごはん※ チキンチキンごぼう★ 春菊のごま和え 味噌汁 牛乳	給食の提供は ありません	
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
昼食	ごはん 肉じゃが 白菜のゆかり和え 味噌汁 牛乳	ゆかりごはん 味噌ラーメン 小松菜のナムル パイン缶	ごはん 鶏肉の白みそ焼き◇ ひじきの五目煮 けんちん汁◆ 牛乳	ケチャップライス もみの木型ハンバーグ 花野菜ポテトサラダ コーンポタージュ サンタデザート	アルファ米ごはんの 大豆キーマカレー※ 春雨サラダ オレンジ 牛乳	ツナチャーハン ビーフンサラダ 中華スープ	
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
昼食	ナポリタンスパゲッティ エビフライ キャベツの胡麻ドレサラダ スープ クリスマスカップケーキ 牛乳	雑穀ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁	★大根まるごとデー★ しらす菜飯 ぶり大根★ 切干大根サラダ かいゆれ大根の味噌汁 牛乳	雑穀ごはん 豚肉と根菜の煮物 白菜のツナ和え 味噌汁 カクテルゼリー	★終業式・冬至★ 麦ごはん ふりかけ 鶏肉の照焼きゆず風味 蒸しかぼちゃ すまし汁	そぼろ丼 いんげんのおかか和え 具だくさん味噌汁	
日にち	25日	26日	27日	28日	【「オランダ煮」の名前の由来】		
昼食	肉炒め丼 きゅうりの酢の物 具だくさん味噌汁	炊き込みごはん ブロッコリーのごま和え 豚汁◆ りんご	麦ごはん 鶏肉の照焼き ひじきサラダ すまし汁	麦ごはんのハヤシライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト	オランダ煮とは、油を使って揚げたり炒めたりして、醤油や砂糖、出汁などの調味料で煮た料理です。「油で揚げる・炒める」というのは、西洋の調理法で、江戸時代に長崎の出島で行われていたオランダとの貿易によって伝わり、「オランダ煮」とよばれるようになりました。		

※アルファ米とは…炊きたてごはんをおいしさそのままに、急速乾燥した非常食です

株式会社 魚国総本社