



給食だより



津田このみ学園
令和3年12月号

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

今月の給食目標 寒さに負けない体をつくる、自分の食べる量を知る

旬の食材 さわら、のり、はくさい、かぶ、だいこん、にんじん、れんこん、ブロッコリー、みかん

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。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かぜをひかない」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て栄養を補い、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。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

今年の冬至は12月22日です！

**消化がよく低カロリー！
冬に美味しい はくさい**

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

12月献立予定表

上段 給食 担当 小林
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
		1 スタミナチキン はくさいのしおこんぶあえ やさいのスープ	2 ふゆやさいの とうにゅうチャウダー ひじきのにもの	3☆しんメニュー カレイのごまがらめ はくさいとささみのごまみそあえ けんちんじる	4 パン バナナ ぎゅうにゅう
		てづくりヨーグルト ビスケット	やきカレー ソイオレンジ	じゃこピザトースト	せんべい
6 ポルシチ ごほうサラダ	7 さわらのさいきょうやき ジャーマンポテト かきたまじる	8 ちくぜんに こまつなのみそしる	9 チキンカツ ブロッコリーのおかかあえ かぶのスープ	10 カレイのにつけ さつまいものごまがらめ とんじる	11 とりにくのこみうどん チーズ
バナナケーキ ぎゅうにゅう	おかかおにぎり	ジャムサンド ソイりんご	くだもの	かみかみおやつ	せんべい
13 まーぼーどうふ バンバンジー	14 さけのしおやき うのはなのいりに とりにくとさつまいものみそしる	15 いもに スパゲティサラダ	16 ユーリンチー ほうれんそうのちゅうかあえ もずくのちゅうかスープ	17 ししゃものぱんこやき れんこんのきんぴら すましじる	18 パン バナナ ぎゅうにゅう
ゆかりおにぎり	ヨーグルトパンケーキ ぎゅうにゅう	かみかみおやつ	フレンチトースト ソイオレンジ	ぶどうゼリー	せんべい
20 カレーシチュー きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ	21 ポークチャップ ほうれんそうのごまあえ とうふのちゅうかスープ	22☆とうじメニュー さわらのゆずあんかけ ブロッコリーののりあえ かぼちゃいりかすじる	23☆クリスマスメニュー ハンバーグ・チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	24 ビビンバ だいこんのみそしる	25 べんとうじさん
くだもの	こくとうむしパン ソイりんご	おたのしみパン	クリスマスおやつ ぎゅうにゅう	ちゃんぽんやき	せんべい
27☆きぼうはいく やきそば ちゅうかスープ	28☆きぼうはいく ハヤシシチュー ハムとキャベツのいためもの				
せんべい	せんべい				