

| 月曜日 |  | 火曜日 |   | 水曜日 |  | 木曜日 |  | 金曜日 |  | 土曜日 |   |  |
|-----|--|-----|---|-----|--|-----|--|-----|--|-----|---|--|
| 2   | 胚芽入りご飯<br>ちくわ磯辺揚げ<br>ほうれんそうのおかか和え<br>みそ汁<br>サクサククッキー<br>牛乳       | 3   | 胚芽入りご飯<br>鶏肉のみそ漬け焼き<br>れんこんとさといものきんぴら<br>かき玉汁<br>チーズマフィン<br>牛乳                                | 4   | 五目うどん<br>フレンチサラダ<br>りんご<br>フレンチトースト<br>牛乳                    | 5   | はとおとピザクッキング(昼食)<br>胚芽入りご飯<br>豚肉のカレーピカタ<br>カリフラワーのサラダ<br>スープ<br>ジャガイモ<br>牛乳           | 6   | 牛丼<br>小松菜のベーコン炒め<br>みそ汁<br>みかん<br>あんこパイ<br>牛乳                    | 7   |   |  |
| 9   | 胚芽入りご飯<br>かれいのごまみそ焼き<br>じゃがいもとさつま揚げの煮物<br>すまし汁<br>カスタードプリン<br>牛乳 | 10  | ブルコギ丼<br>春菊のサラダ<br>スープ<br>オレンジ<br>ミルクラスク<br>牛乳  | 11  | ロールパン<br>クリームシチュー<br>ひじきとれんこんのサラダ<br>キウイフルーツ<br>きな粉おはぎ<br>牛乳 | 12  | 納豆ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>はくさいと油揚げのお浸し<br>みそ汁<br>フルーツサンド<br>牛乳                              | 13  | キンダー・おでんパーティー<br>胚芽入りご飯<br>おでん<br>みそ汁<br>みかん<br>さつまいもスティック<br>牛乳 | 14  | 焼き豚チャーハン<br>中華スープ<br>バナナ<br>ブルーベリージャムサンド<br>牛乳  |  |
| 16  | 麻婆丼<br>白菜のナムル<br>スープ<br>バナナ<br>りんごのケーキ<br>牛乳                     | 17  | 胚芽入りご飯<br>ポークチャップ<br>ポテトサラダ<br>みそ汁<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳   | 18  | カレーライス<br>ポパイサラダ<br>りんご<br>ココア蒸しパン<br>牛乳                     | 19  | わかめご飯<br>高野豆腐の煮物<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>みそ汁<br>ホットドッグ<br>牛乳                            | 20  | 胚芽入りご飯<br>かれいの香味焼き<br>切干し大根の煮物<br>みそ汁<br>マッシュマロコーンフレーク<br>牛乳     | 21  | 肉みそうどん<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>バナナ<br>おかかおにぎり<br>麦茶 |  |
| 23  | ナポリタン<br>さつま芋のサラダ<br>スープ<br>バナナ<br>麩のきな粉ラスク<br>牛乳                | 24  | クリスマスバイキング<br>パン・みかん<br>鶏肉のから揚げ・マカロニサラダ<br>ブロッコリーサラダ・フライドポテト<br>ハンバーグ・コンスープ<br>クリスマスケーキ<br>牛乳 | 25  | 胚芽入りご飯<br>八宝菜<br>チンゲン菜の中華和え<br>スープ<br>ソーセージパイ<br>牛乳          | 26  | 勝浦いとさんbirthdayリクエストメニュー<br>胚芽入りご飯<br>鮭のみそマヨ焼き<br>ココロサラダ<br>トマトスープ<br>いちごジャムサンド<br>牛乳 | 27  | おもちつき<br>炊き込みご飯<br>豚汁<br>みかん<br>ほうれんそうのパンケーキ<br>牛乳               | 28  | 鶏てりやき丼<br>みそ汁<br>オレンジ<br>おさつバター<br>牛乳           |  |

すっかり日が短くなり、気が付けば外は真っ暗になっていますね。12月21日は『冬至』です。一年で最も昼の時間が短く、夜の時間が最も長い日のことです。日本では、『風邪を予防できる食材』といわれてきた『かぼちゃ』を食べる風習があります。保育園では、20日金曜日に『かぼちゃの味噌汁』をいただきます。  
冬至には、ゆずを入れたお風呂に入るとよいとされています。ゆず湯は、体をほかほかに温めてくれるので風邪などひきにくくなります。寒い寒い冬は、もうすぐやってきます。冬は、空気が乾燥してばい菌が増えやすくなり、風邪もひきやすくなります。手洗い・うがいをきちんとし、栄養のある旬の野菜をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

冬が旬のフルーツ・みかん



温州みかんは、ビタミンC、カリウムなど多く含み、2個程度摂取することで、1日のビタミンCが摂れ、風邪に対する抵抗力が付きやすくなります。薄皮には食物繊維やビタミンが多く含まれ、便秘予防・免疫力を高める効果があるので、白いスジや薄皮は取らずに食べましょう。