

月	火	水	木	金	土
未満児	牛乳・チーズ	牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
1 カレーうどん 焼きシシャモ 小松菜サラダ 果物	2 ご飯 高野豆腐の卵とし かぶの酢の物 芋の子汁 果物	3 ご飯 カレイの姿焼き 切干大根の含め煮 厚揚げのとろみ汁 果物	4 ご飯 豚大根 温野菜ドレッシングかけ しじみのみそ汁 果物	5 ご飯 鶏のコーンフ레이크焼き 和風サラダ コンソメスープ 果物	6 さつまいもご飯 豚汁 果物
梅おにぎり	牛乳 ごまトースト	牛乳 スイートポテト	牛乳 菓子	牛乳 コーンおやき	おやつ
未満児 牛乳	鉄分入りヨーグルト	牛乳	牛乳・パン	牛乳	
8 ポパイスパゲティ 大豆サラダ コーンスープ 果物	9 麦ご飯 肉豆腐 春雨の酢の物 かきたま汁 果物	10 ご飯 サケの照り焼き ポテトサラダ 白菜のみそ汁 果物	11 ご飯 白菜ハンバーグ 菜果なます ふのすまし汁 果物	12 ご飯 鶏肉のトマト煮 もやしのナムル 野菜スープ 果物	13 パン 牛乳 果物
五平餅	牛乳 菓子	豆乳レーズンもち	牛乳 フラワーカップパン	牛乳 さつま芋スティック	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
15 ラーメン 切干サラダ 田舎煮	16 ご飯 豆腐のナゲット 甘酢和え じゃが芋のみそ汁 果物	17 お弁当の日	18 五目おこわ 鶏の梅焼き もやしのすまし汁 果物	19 ロールパン チャウダー コールスローサラダ きんぴら 果物	20 三色丼 あさりのスープ 果物
こんぶおにぎり	牛乳 チョコパン	プリン	牛乳 菓子	牛乳 マカロニの安倍川	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
22 やきそば かぼちゃの煮物 わかめスープ 果物	23 ご飯 豚のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁 果物	24 チキンライス 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物 <b>クリスマス会</b>	25 ご飯 肉じゃが 納豆和え のっぺい汁 果物	26 年越しうどん 蒸しシュウマイ 大根サラダ 果物	27 炊き込みピラフ ポトフ 果物
ひじきおにぎり	牛乳 菓子	ハニートースト	牛乳 黒豆のスコーン	いもようかん	おやつ
未満児 牛乳					
29 ハヤシライス ドレッシングサラダ ヨーグルト和え	30 休園	31 休園			
牛乳 いりこの甘辛煮					

風邪の予防と食生活

風邪をひきやすい季節になりました。風邪は色々な病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、昔から「風邪は万病のもと」といわれるように一度かかったら完治しにくいので、十分に気をつけなければなりません。いろいろな感染症予防のためにも下記のことを気をつけて、寒い冬も元気に過ごしたいですね。(\*^v^\*)




①栄養・運動・休養のバランスを心がける。

②外から帰ったらうがい手洗いを忘れずに。

③部屋の温度湿度を適度に保つ。(冬の快適温は21から23度、湿度は50%前後です。)

④こまめに換気する。





冬至は、一年で最も昼の時間が短い日です。今年の冬至は、12月22日です。

運がつくとして「ん」のつく食べ物かぼちゃ(なんきん)を食べます。夏が旬のかぼちゃはビタミンが豊富なので、この日にカボチャを食べると風邪をひかないと言われています。こども園の給食にもかぼちゃの煮物を予定しています。また、ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が体を温めて風邪を予防します。

