

2023



第二ゆりかごWEC学院 給食だより

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。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

～ 病気に負けない丈夫な体を作ろう！～

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



植物性たんぱく質が多い食品

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エサになる食物繊維が豊富です！



ビタミンをとろう

のどや鼻の粘膜を強化します



ビタミンA

白血球の動きを助け免疫機能を高めます



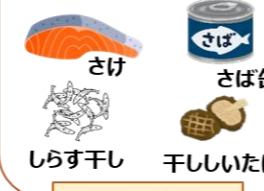
ビタミンC

体の酸化を防ぎ、血管を保護します



ビタミンE

免疫機能を調整する働きがあります



ビタミンD

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！



チキンチキンごぼう

- ◆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
 - ①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。
 - ②鶏肉は一口サイズに切り、塩こしょう・酒をまぶす。
 - ③①と②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 - ④鍋に醤油・みりん・砂糖を入れてひと煮立ちさせる。
 - ⑤③を④に入れて、タレを絡める。
 - ⑥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♪



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♪

12月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ みかん、いちごの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	【今年も残すところあと1ヶ月】				1	2
献立	厳しい寒さは、温かい食べ物で切り切りしましょう。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が乾燥しているので、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。				ごはん 豚もやしニラ炒め しらす和え 厚揚げの味噌汁 トマト	肉炒め丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	しっとりおからケーキ 牛乳				豆腐のココアマフィン 牛乳	クリームパン 牛乳
日	4	5	6	7	8	9
献立	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の赤味噌炒め 高野豆腐煮 大根のすまし汁 トマト	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サラダ 野菜スープ フルーツ	ごはん さばの塩焼き 春菊のごま和え キャベツの味噌汁 フルーツ	ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーの中華和え 中華スープ トマト	お弁当日
おやつ	れんこんのお焼き お茶	アメリカンドッグ 牛乳	プリン	ポテトのチーズ焼き 牛乳	りんごタルト 野菜ジュース	
日	11	12	13	14	15★お誕生会	16
献立	大豆のキーマカレー 春雨サラダ フルーツ	ごはん 白身魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 豚汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の白味噌焼き ひじきの五目煮 豆腐のすまし汁 トマト	ロールパン マカロニグラタン コールスローサラダ 小松菜のスープ トマト	トナカイライス もみの木ハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュ ウインナー・フルーツ ストロベリーケーキ 牛乳	そぼろ丼 いんげんのおかか和え フルーツ
おやつ	マドレーヌ 牛乳	フルーツサンド 牛乳	お好み焼き お茶	焼き芋 お茶	マヨネーズパン 牛乳	
日	18	19	20★大根まるごとデー	21	22	23
献立	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の磯和え さつま芋の味噌汁 トマト	ごはん 鶏肉の唐揚げ ツナサラダ けんちん汁 トマト	しらす菜飯 ぶり大根 切干大根サラダ かいわれ大根の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉と根菜の煮物 白菜のごま和え 玉ねぎの味噌汁 トマト	焼きそば ブロッコリーのごま和え フルーツ	あんかけうどん 胡瓜の酢の物 フルーツ
おやつ	たこ焼き お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	ゼリー せんべい	チヂミ お茶	ヨーグルトムース	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	25	26	27	28		
献立	ごはん さわらのバターしょうゆ焼き 小松菜のナムル もやしの味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ ほうれん草のすまし汁 トマト	親子丼 キャベツのゆかり和え フルーツ	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ		
おやつ	ミニたい焼き お茶	ホットケーキ ジョア/牛乳	えびせん りんごジュース	米粉カップケーキ 牛乳		

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
おやつ					クッキー 牛乳	ビスケット 牛乳
日	4	5	6	7	8	9
おやつ	人参スティック 牛乳	せんべい 牛乳	ビスコ 牛乳	ちりめん お茶	ウエハース 牛乳	おたのしみ音楽会
日	11	12	13	14	15	16
おやつ	ビスケット 牛乳	チーズ お茶	パン りんごジュース	ポーロ 牛乳	みかん缶	クッキー 牛乳
日	18	19	20	21	22	23
おやつ	ヨーグルト	ウエハース 牛乳	人参スティック 牛乳	クラッカー 牛乳	ビスコ 牛乳	せんべい 牛乳
日	25	26	27	28		
おやつ	クッキー 牛乳	ちりめん お茶	ビスケット 牛乳	ウエハース 牛乳		