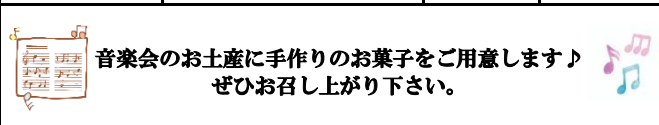
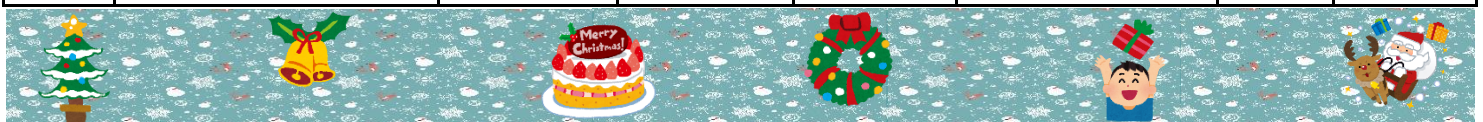


		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (月)	ごはん 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいもとコーン炒め みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 人参ケーキ	ごはん 油 三温糖 小麦粉 さつまいも 片栗粉	牛乳 みそ 鶏肉 玉子	レーズン 人参 ねぎ たまねぎ 大根 コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
2日 (火)	ごはん 鶏肉と豆腐の中華煮 ツナともやしのおかか炒め スープ(じゃがいも、わかめ)	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも ごま油	牛乳 チーズ 豆腐 鶏肉 ツナ缶 かつお節	レーズン もやし 白菜 人参 チンゲン菜 わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
3日 (水)	ごはん 豚肉のケチャップソース焼き 玉子とかぶのサラダ みそ汁(なす、しめじ)	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 きな粉 豚肉 みそ 玉子	レーズン しめじ 人参 なす たまねぎ 小松菜 かぶ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
4日 (木)	☆ランチBOXデー☆ ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(油揚げ、かぶ)	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 きな粉 油揚げ 豚肉 みそ 炒り粉 ヨーグルト 鮭	レーズン 人参 たまねぎ こまつな コーン かぶ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
5日 (金)	冬野菜カレー ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 さつまいもケーキ	ごはん 小麦粉 さつまいも 油 バター 三温糖 じゃがいも	牛乳 玉子 鶏肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
6日 (土)	そぼろ丼 白菜サラダ みそ汁(大根、油揚げ) アップルゼリー	牛乳 せんべい	ごはん 油 片栗粉 三温糖	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン 白菜 ねぎ 人参 大根 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
8日 (月)	ごはん 白糸タラのから揚げ かぼちゃ煮 豚汁(豚肉、なす、にんじん) 黄桃缶	牛乳 きなこクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 油揚げ きな粉 豚肉 みそ タラ	レーズン 人参 ほうれん草 なす たまねぎ かぼちゃ インゲン 黄桃缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
9日 (火)	おかか混ぜご飯 照り焼きチキン 玉子とじゃがいものサラダ みそ汁(かぶ、しめじ)	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 じゃがいも	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 玉子 かつお節	レーズン しめじ 人参 ちんげんさい かぶ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
10日 (水)	ごはん 厚揚げと豚肉のうま煮 かぼちゃのごまがらめ みそ汁(もやし、玉子)	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ごはん 油 小麦粉 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 玉子 ヨーグルト	レーズン ねぎ もやし たまねぎ ごぼう かぼちゃ みかん缶 バナナ バイン缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
11日 (木)	ごはん 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつまいもとコーン炒め みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 セサミボーロ	ごはん 油 片栗粉 ごま さつまいも	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 玉子	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ 大根 コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
12日 (金)	チキンハヤシライス 白菜と人参のサラダ みかん	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉	レーズン かぼちゃ 白菜 人参 たまねぎ グリーンピース みかん	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
13日 (土)							
15日 (月)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラの香草パン粉焼き 厚揚げのおでん風 みそ汁(たまねぎ、わかめ) バナナ	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 小麦粉 マヨネーズ パン粉	牛乳 きな粉 豚肉 厚揚げ みそ タラ	レーズン パセリ 人参 たまねぎ 大根 キャベツ わかめ バナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース





いよいよ12月！街がキラキラと輝き、楽しいイベントがいっぱいの季節ですね。
冬の寒さに負けず、毎日元気に過ごすためには「食べること」がとっても大切です。
クリスマスや冬休みを前に、しっかり食べて、遊んで、心も体もぽかぽかに過ごしましょう！

～風邪を予防しましょう～



これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

冬至にすること

12月22日(月) 一年で最も昼が短くなる『冬至』運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べたり、ユズ湯に入ったりします。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

冬の元気チャージ！ 赤色・緑色のパワー！

寒い冬に負けない元気の源、それは「鉄分(てつぶん)」です！
ほうれん草や小松菜などの「緑の野菜」や、お肉やレバーなどの「赤い食材」には、鉄分がたくさん隠れています。鉄分は、体中に酸素を運んでくれる大切な役割を持っています。
特に冬のほうれん草は、霜にあたって甘味が増し、栄養価が高まります。小松菜も鉄分が豊富ですが、ほうれん草は鉄分に加え、「血」を作るのを助けてくれる「葉酸(ようさん)」を特に多く含んでいます。
これらの赤や緑のパワーをしっかり摂って、体の隅々まで元気いっぱいにしましょう！冬の寒さや風邪に負けずに、毎日楽しく過ごすために、食卓で緑や赤のパワーをぜひ楽しめよう！

～みんな大好き！ポカポカお芋と根っこ野菜



土の中で育つ「根っこ野菜」には、寒い冬に負けないパワーがいっぱい詰まっています！土の下でじっくりと栄養を蓄えるので、保存がきき、昔から冬の食卓には欠かせない大切な食材でした。

特に、大根（だいこん）やかぶには、ごはんを食べるのを助けてくれる「消化酵素」という成分が含まれています。この消化酵素のおかげで、胃腸の働きを助け、お腹の調子を整えるのをサポートしてくれます。しっかり消化できると、体に必要な栄養もぐんぐん吸収できますね。

また、ビタミンCが豊富に含まれているのも嬉しいポイントです！ビタミンCは、風邪をひきやすい時期に、体に備わっている免疫力を高める働きがあります。お芋や根っこ野菜をたくさん食べて、寒さに負けない元気な体を作りましょう！

さつまいもやじゃがいもといったお芋類も、子どもたちに大人気の根っこ野菜です。食物繊維がたっぷり入っていて、おなかのおそうじもしてくれますよ。煮物やシチュー、味噌汁など、色々な料理で冬の根っこ野菜を味わってくださいね。