



12月 給食だより 献立表



令和5年度12月発行 第三吉備こども園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



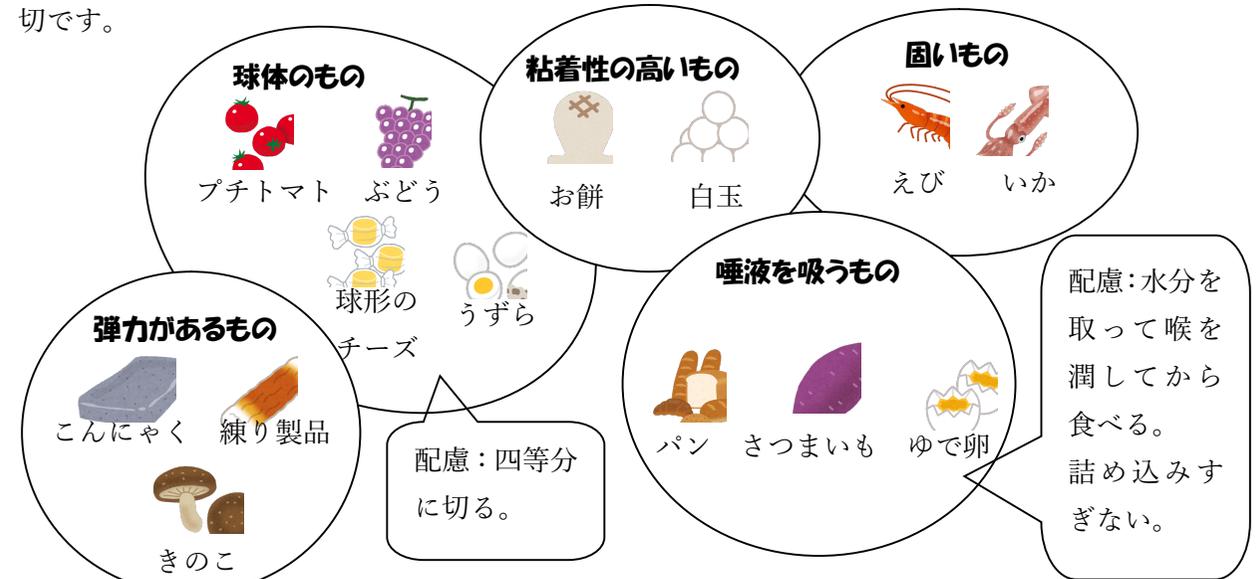
食べ物による窒息事故を防ぎましょう！

誤嚥・窒息につながりやすい食べ物

図のように、いつも食べているどんな食べ物でも誤嚥・窒息の可能性がります。

特に、大きさが球体の場合は直径4.5cm以下、球体でない場合は直径3.8cm以下の食品が危険とされています。しかし、1cm程度の大きさであっても、臼歯の状態によって、十分に食品をすりつぶすことができない年齢では、危険が大きくなります。

年齢や発達に応じた食品の大きさや固さに気をつけ、よく噛んで食べることを促しましょう。また、「ながら食べ」をせず、食べていることに集中できるようにし、大人が常に見守ることが大切です。



12月22日は一年で最も昼が短くなる冬至です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。



《旬の果物：みかん》
 冬になると恋しくなるのがコタツとみかん。みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪予防につながります。

《旬の魚：タラ》
 寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。鍋物にオススメです。ほかの野菜と一緒に食べることでバランスよく摂取できます。



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
15	金	牛菓 乳子	タンドリーチキン スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで	果物	牛菓 乳子 チーズ	589.4 (513.5)
16	土	牛菓 乳子	けんちんうどん もやしのごま酢あえ 果物		牛菓 乳子	489.8 (467.8)
18	月	牛菓 乳子	花野菜の豆乳シチュー グリーンサラダ 果物		牛菓 乳子 ココアメロンパン	633.5 (532.3)
5	火	牛菓 乳子	★クリスマス献立☆ クリスマスリースランチ 果物 豆乳コーンスープ		牛菓 乳子 ブラウニー	672.3 (549.9)
19	火	牛菓 乳子	★世界の給食～アメリカ～☆ ホットドック ポテトフライ ブロッコリーの塩ゆで チキンスープ 果物		りんごジュース ポップコーン	640.8 (534.0)
20	水	牛菓 乳子	マーボー丼 ナムル 果物		牛菓 乳子 小魚の甘辛 菓子	618.9 (519.9)
21	木	牛菓 乳子	関東煮 キャベツのごま酢あえ 果物		牛菓 乳子 スイートポテト	596.9 (503.0)
22	金	牛菓 乳子	魚のレモン風味焼き 青菜のおひたし かぼちゃのみそ汁		牛菓 乳子 りんご蒸しパン	605.5 (505.8)
23	土	牛菓 乳子	焼きビーフン 野菜スープ 果物		牛菓 乳子	477.3 (460.0)
25	月	牛菓 乳子	豚肉と厚揚げのみそ炒め 果物 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	ちりめんごはん	牛菓 乳子 二色 サンド	621.4 (530.8)
26	火	牛菓 乳子	魚のおろしあんかけ 彩野菜の和え物 煮豆		牛菓 乳子	635.3 (504.5)
27	水	牛菓 乳子	冬野菜のポトフ ツナサラダ 果物		牛菓 乳子 切干大根おにぎり	603.5 (507.8)
14	木	牛菓 乳子	鶏肉のすきやき煮 かぶの磯あえ 果物		牛菓 乳子 豆乳もち	617.8 (526.1)
28	木	牛菓 乳子	八宝めん 焼きポテト 果物			378.4 (360.5)