



# 食事だよ!



2023年 なかよしすみれ保育園

あっという間に時が過ぎ、今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さも増してきましたが、子どもたちは元気いっぱい園庭を走り回っています。今月はクリスマスに大みそか、お楽しみがいっぱい。旬のお野菜を食べてしっかり栄養を摂り、元気な身体で新しい一年を迎えられる準備をしましょう。

## 旬の食材：白菜

ビタミンCが多く含まれており、冬の風邪予防や免疫力の向上の効果があります。また、食物繊維も豊富なため整腸作用があります。

## 今年の冬至は12月22日

夜が一番長い日を冬至といいます。夏に収穫したかぼちゃを冬至に食べる風習は、β-カロテンが豊富なかぼちゃが体を内側から守り、体調の維持につながったからと言われています。

また、柚子湯には血行を促進してくれたり、体を温めて風邪を予防する効果があります。果皮に含まれるクエン酸や、ビタミンCによる美肌効果があるといわれています。



### ☆今月の郷土料理☆

#### 5日、19日 けの汁 (青森県)

栄養豊富な保存食と言われていたけの汁を、園ではにんじん、だいこん、こんにゃくなどを使用し提供します。

#### 14日 ふくれがし (鹿児島県)

鹿児島県の黒糖を使った郷土料理の中の1つであるふくれがし。重曹を用いてふっくら仕上げるのが特徴です。

保育園ではベーキングパウダーを代用し作ります。

なかよしすみれ保育園 12月

	月	火	水	木	金	土
屋 食					1 キーマカレー ツナマヨサラダ	2 木の葉丼 春雨スープ
お や つ					牛乳 ヨーグルトパンケーキ	お茶 おかし
屋 食	4 きつねうどん 高野豆腐のそぼろあん	5 ごはん さばの香味焼き 里芋の煮物 ブロッコリー けの汁(青森県)	6 食パン・ジャム かぼちゃのオープン焼き チキンサラダ オニオンスープ	7 ごはん 鶏の塩麴焼き 白菜の白みそ煮 豆腐のすまし汁	8 ごはん チャプチェ もやしのナムル コンソメスープ	9 チキンライス 豆乳スープ
お や つ	牛乳 あんバタートースト	お茶 ヨーグルト・おかし	お茶 ツナ昆布おにぎり	牛乳 いちごマフィン	牛乳 チヂミ	お茶 おかし
屋 食	11 ミートソーススパゲティ 冬野菜のポトフ	12 ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう きゅうりのしらす和え 白菜のすまし汁	13 コッペパン ウィンナーシチュー マカロニサラダ	14 ごはん 鶏のコーンフレーク焼き 厚揚げと小松菜の煮物 さつまいものみそ汁	15 キーマカレー ツナマヨサラダ	16 木の葉丼 春雨スープ
お や つ	牛乳 チーズケーキ風トースト	牛乳 くだもの・おかし	お茶 ライスピザ	牛乳 ふくれがし(鹿児島県)	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	お茶 おかし
屋 食	18 きつねうどん 高野豆腐のそぼろあん	19 3歳ふりかけクッキング ごはん さばの香味焼き 里芋の煮物 ブロッコリー けの汁(青森県)	20 食パン・ジャム かぼちゃのオープン焼き チキンサラダ オニオンスープ	21 ごはん 鶏の塩麴焼き 白菜の白みそ煮 豆腐のすまし汁	22 誕生日会 クリスマス会 ピラフ ローストチキン ラタトゥイユ くだもの コーンスープ	23 チキンライス 豆乳スープ
お や つ	牛乳 あんバタートースト	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 ツナ昆布おにぎり	牛乳 いちごマフィン	牛乳 クリスマスケーキ	お茶 おかし
屋 食	25 ミートソーススパゲティ 冬野菜のポトフ	26 ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう きゅうりのしらす和え 白菜のすまし汁	27 食パン ウィンナーシチュー マカロニサラダ	28 協力日 ねぎ塩豚丼 さつまい	29 	30 
お や つ	牛乳 チーズケーキ風トースト	牛乳 くだもの・おかし	お茶 ライスピザ	お茶 おかし		