



給食だよ!

宗方こども園

令和4年 12月1日発行

※おやつに毎日牛乳がついています。※都合により変更する場合があります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--------------------------------------|---|---|--|-----------------|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | チリコンカン 野菜のごま和え 果物 ごはん | すき焼き風煮 春雨の酢の物 煮豆 果物 ごはん | ピピンパ 果物 |
| | | | メルティーフレーク | ココアゼリー | カステラ |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| にら玉風あんかけ ひじきと キャベツのサラダ 果物 ごはん | 魚のホイル蒸し 切干大根焼きそば風 果物 ごはん | 鶏レバーのみそ煮 高野豆腐と 小松菜の煮浸し 果物 ごはん | 魚の竜田揚げ 青菜のソテー 果物 ごはん | 千草焼き ごぼうと チーズのサラダ レタス 果物 ごはん | お弁当日 |
| 小倉サンド | せんべい ヨーグルト | 豆乳もち | チーズお焼き | ウイナーロール | クッキー・チーズ |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ハンバーグ ポパイサラダ 果物 ごはん | まり揚げ かぼちゃの甘煮 果物 ごはん | おもちつき カレー ブロッコリー 果物 | 石狩汁 ごぼうのきんぴら 果物 ごはん | 豚肉の生姜焼き じゃがいもの洋風煮 線キャベツ 果物 ごはん | 焼きそば 果物 |
| アップルパイ | フルーツ ヨーグルト | マドレーヌ | 黒糖蒸しパン | シュガーラスク | シュークリーム |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 鶏肉の 香草パン粉焼き 野菜の納豆和え 果物 ごはん | 野菜いっぱい卵焼き 煮昆布 かえり 果物 ごはん | 煮魚 にんじんの甘煮 野菜の白和え 果物 ごはん | 大豆入り ひじきの油いため 竹輪とキャベツの カレーソテー 果物 ごはん | クリスマス会 からあげ ポテトグラタン スパゲッティ ブロッコリー 果物 パン | 肉うどん 果物 |
| 鉄分強化蒸しパン | 南瓜マフィン | チョコ フレンチトースト | ごぼうまんじゅう | 手作りケーキ | メロンパン |
| 26 | 27 | 28 | ★1月の行事予定 | | |
| ししゃもの磯辺揚げ 鉄分サラダ 果物 ごはん | 五目煮 ゴマじゃこサラダ 果物 ごはん | オイマヨチキン しめもん ブロッコリーソテー 果物 ごはん | 19日(木) 誕生日会 | | |
| 焼き大福 | 人参米粉ケーキ | おせんべい | 28日(土) 弁当日 | | |

今年もあとわずかになりました。あっという間に1年が過ぎていき、寒さも本格的になってきます。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザの流行も心配されます。日頃から寒さに負けない体を作り、冬を乗り切りましょう!

ミカンの旬は秋から冬にかけてです。ミカンの仲間、世界でおおよそ900種類もありますが日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので免疫力がアップし風邪の予防に大きな効果を発揮します。おいしいミカンを積極的に食べましょう。



スイートポテト作り★!



収穫したお芋でクッキーを作りました。みんなで生地をこねて、飾り付け♪ 思い思いの可愛いおぼけの形のスイートポテトが出来ました♪



おいもが
あまいよ~♪



よくかんで食べることの効果

よくかむことで、食べ物が細かく碎かれます。またよくかむほど、だ液がたくさん出たり、顔の筋肉が動くことで血流量が増えたりします。こういったことにより、さまざまなよいことがあります。

| | |
|--------------|----------------|
| 食べすぎを防ぐ | 脳の働きを活発にする |
| むし歯を予防する | 食べ物の消化を助ける |

ハロウィンメニュー

- ★ハロウィンカレー
- ★コールスローサラダ
- ★りんご



11月お誕生日会

メニュー

- ★わかめおにぎり
- ★エビフライ
- ★スパゲティサラダ
- ★みかん

みんな大好き
エビフライ🍤



冬至ってどんな日?

冬至は、1年間の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。冬至にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。

