

給食だより (ひよこ組) H29. 12月号

11月は、病気による欠席も少なく、ひよこ組のみんなは食欲があり、おかわりを沢山しました！
 大分、免疫力がついてきたようです。これから、インフルエンザの季節になりますので、免疫力を左右する、腸内環境を整えて、お正月を元気に迎えられるようにしたいですね。

はじめよう！腸活！ 毎日の食事で腸内環境を整えましょう。

食物繊維をとろう

冬野菜やキノコはどれも食物繊維たっぷりです。毎日の食卓にいくつものぼるでしょうか。

食物繊維の多い食品は…

エリンギ・かぼちゃ・カリフラワー・水菜・キャベツ・ごぼう・小松菜・ブロッコリー・春菊・セロリ・大根・ねぎ・白菜・ほうれんそう・レンコン・さつまいも・里芋 など



乳酸菌をとろう

インフルエンザに直接働きかけたいのであれば、サプリメントを摂取するのも良いですが、発酵食品は乳酸菌を多く含みます。身近な食材で毎日少しずつ摂取するのもよい

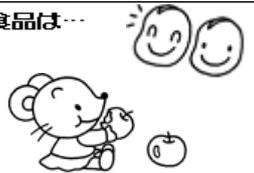
乳酸菌の多い発酵食品は…

ヨーグルト・チーズ・味噌
 キムチ・ぬか漬け・塩麴など



オリゴ糖をとろう オリゴ糖の多い食品は…

ヤーコン、きな粉、いんげん、ごぼう、あずき、玉ねぎ、大豆、はちみつ、ポン酢、りんご など



12月の献立 (1歳以上児の給食には、牛乳が付きます)

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
01	金	豆腐煮	鶏唐揚げ、ブロッコリーのツナ和え、和風ポトフ		ココアワッフル
02	土		うどん汁、ヨーグルト		
04	月	かぼちゃ煮	里芋磯煮、ワンタン汁、果物		コンコンブル
05	火	チーズ	餅つき大会！		ふろふき大根、果物
06	水	ビスケット	チキンカレー、コールスロー		利休まんじゅう
07	木	さつまいも煮	スペインオムレット、ツナサラダ、白菜の味噌汁		せんべい
08	金	ふわふわせんべい	ピザハンバーグ、春雨スープ、果物		フルーツプリン
09	土		ワンタンスープ、果物		
11	月	味噌の薄焼き	切り干し大根の煮物、石狩鍋風あったか汁、果物		芝麻球
12	火	ヨーグルト	鯖竜田揚げ、ナムル、のっぺい汁		ビスケット
13	水	バナナ	マーボ丼、中華スープ		肉味噌うどん
14	木	ふわふわせんべい	散らし寿司、エビフライ、竹輪サラダ、すまし汁		チーズマドレーヌ
15	金	米粉のパンケーキ	ポークビーンズ、バンサンスー、果物		ビスケット
16	土		きつねうどん、ヨーグルト		
18	月	チーズ	いりどり、ゆかり和え、果物		ポンデケージョ
19	火	ビスケット	魚味噌マヨ焼き、ミネストローネスープ		五平餅
20	水	豆腐煮	ホワイトシチュー、ジャコふりかけ		変わり肉まん
21	木	かぼちゃ煮	おから炒り煮、白菜と肉団子のスープ、果物		スイートポテトの春巻
22	金	小魚	豆腐のカレー煮、ひじきの華風和え、果物		かぼちゃほうとう
23	土		～～ 天皇誕生日 (休園) ～～		
25	月	ヨーグルト	ブリ照り焼き、磯和え、さつま汁		手作りクリスマスケーキ
26	火	ポテト煮	タンドリーチキン・サラダ、コーンスープ		黒蒸しパン
27	水	チーズ	手作りさつま揚げ、三色浸し、なめこ汁		岩石揚げ
28	木		～～ 点検日 (休園) ～～		