12月 給食だより　献　立　表

令和５年度１２月発行　第一吉備こども園

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
1	金	牛　乳 菓　子	★行事食★ クリスマスリースランチ 豆乳コーンスープ　果物(みかん)		牛　乳 ブラウニー	672.3 (549.9)
15	金	牛　乳 菓　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(みかん)	牛　乳 豆乳もち	589.4 (513.5)
2 16	土	牛　乳 菓　子	けんちんうどん もやしのごま塩和え　果物（バナナ）		牛　乳 菓　子	489.8 (467.8)
4 18	月	牛　乳 菓　子	花野菜の豆乳シチュー グリーンサラダ　果物（パイン缶）		牛　乳 菓　子	633.5 (532.3)
5 19	火	牛　乳 菓　子	炒り豆腐　白菜のしらすあえ 手作りふりかけ		牛　乳 メロンパン	603.6 (479.1)
6 20	水	牛　乳 菓　子	関東煮　キャベツのごま酢あえ 果物(みかん)		牛　乳 焼きうどん	596.9 (503.0)
7 21	木	牛　乳 菓　子	マーボー丼　ナムル　果物（りんご）		牛　乳 小魚の甘辛 菓　子	618.9 (519.9)
8 22	金	牛　乳 菓　子	魚の塩焼き　青菜のおひたし かぼちゃのみそ汁		牛　乳 りんごの蒸しパン	605.5 (505.8)
9 23	土	牛　乳 菓　子	焼きビーフン　野菜スープ 果物(バナナ)		牛　乳 菓　子	477.3 (460.0)
11	月	牛　乳 菓　子	豚肉と厚揚げの味噌炒め ブロッコリーのごまマヨネーズあえ　果物(りんご)	ちりめんごはん	牛　乳 菓　子	621.4 (530.8)
25	月	牛　乳 菓　子	★アメリカ給食★ ホットドッグ　ポテトフライ　チキンスープ ブロッコリーの塩ゆで　果物（バナナ）		ジュース ポップコーン	494.4 (470.1)
12 26	火	牛　乳 菓　子	魚のおろしあんかけ 彩野菜の和え物　煮豆		牛　乳 二色サンド	635.3 (504.5)
13 27	水	牛　乳 菓　子	冬野菜のポトフ ツナサラダ　果物（みかん）		牛　乳 切干大根の おにぎり	603.5 (507.8)
14	木	牛　乳 菓　子	鶏肉のすきやき煮 かぶの磯和え　果物（もも缶）		牛　乳 チーズ　菓子	617.8 (526.1)
28	木	牛　乳 菓　子	カレーうどん　青菜の磯和え 果物(パイン缶)			524.4 (496.4)

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、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・窒息の可能性があります。

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、1 ㎝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。

冬至

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、脂肪が少なくてヘルシーな魚。鍋物におすすめで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。