



ほうゆう保育園献立表



食育だより



食育目標・・・ごはんをたのしくたべよう！

<もぐもぐ期>

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午 前 食	日付	午 前 食
1日	7倍粥	10日	7倍粥
15日	豆腐の人参ソース	(月)	野菜のしらす和え
(土)	玉葱とさつまいものサラダ		ポテトサラダ
	野菜スープ		野菜スープ
3日	人参粥	11日	さつまいも粥
17日	大根と挽肉のあんかけ	25日	白身魚の人参ソース
(月)	野菜スープ	(火)	白菜のおひたし
			野菜スープ
4日	7倍粥	12日	7倍粥
18日	じゃがいもと人参のサラダ	26日	高野豆腐と野菜の煮物
(火)	玉葱のとろとろ	(水)	玉葱のとろとろ
	野菜スープ		野菜スープ
5日	7倍粥	13日	ブロッコリーと鶏挽きの雑炊
19日	キャベツと玉葱のあんかけ	27日	野菜の納豆和え
(水)	じゃがいものミルクスープ	(木)	野菜スープ
6日	7倍粥	14日	7倍粥
20日	南瓜とツナのサラダ	(金)	麩と人参の煮物
(木)	人参のコロコロ	誕生日会	玉葱のとろとろ
	野菜スープ		野菜スープ
7日	人参粥	21日	7倍粥
28日	豆腐のおろしあんかけ	(金)	鶏挽きと野菜の煮物
(金)	野菜スープ	クリスマス会	ポテトサラダ
			野菜スープ
8日	納豆粥		
22日	キャベツと人参のおひたし		
(土)	りんご煮		
	野菜スープ		

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。

12月は餅つきやクリスマス、年末年始など冬のうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子ども達に伝えながら楽しみたいと思います。

?風邪のときはどのような食事にする?

- **熱があるとき**
雑炊、野菜スープなど消化の良い野菜が入った温かいもので、熱により失われるエネルギーやビタミン類を無理なく摂取できます。
- **のどが痛いとき、咳こむとき**
ポタージュ、茶碗蒸し、ヨーグルト、ゼリーなど、のどを刺激しないものやのどごしの良いものがおすすめです。
- **下痢のとき**
おかゆ、うどん、湯冷まし、麦茶など、消化の良いものや水分補給できる飲み物を。
- ☆ **避けたほうが良いもの**
揚げ物や炒め物(油の多い料理)、食物繊維の多い食材(ごぼうやセロリなど)は胃腸に負担をかけるので避けたほうがいいです。

