



〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈12月の給食目標〉 好き嫌いをなく食べよう

毎月19日は共食の日

食事を一緒に楽しみましょう!

12月はクリスマスや大晦日など家族で過ごす機会も多

くなります。子ども達と一緒にゆつくりと食事を楽しみましょう。

《楽しく食べるためには》

- ① 一緒に食べる・・・子どもに安心感を与えましょう。
- ② 無理強いしない・・・食べなさい! 早くしなさい! は禁物です。
- ③ 「おいしいね」と共感しながら食べる・・・子どもに満足感を与えましょう。
- ④ 食事時間にゆとりをもつ
- ⑤ 食生活にバラエティをもつ・・・食卓に花を飾ったり、クリスマス等の行事食を加えるのもいいですね。



12月のお便利テーマ 感染症予防について

感染症の予防 5つのポイント!!

- 1 栄養バランスの良い食事を3食きちんととる
- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを調える
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5 人混みは避けるようにする



💡 感染症を予防するための食事!

- ①タンパク質(肉、魚、卵、大豆、大豆製品)をとる
血や肉を作り、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。
- ②油脂をとる
油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体が温まります。
ただし、とり過ぎには注意が必要です。
- ③ビタミンC(野菜、果物など)をとる
寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。
- ④ビタミンA(レバー、卵黄、緑黄色野菜)をとる
のどの粘膜を丈夫にして、かぜをひきにくくします。



※大根、ネギ、にんじんなど冬が旬の野菜は、体を温める物が多いので、積極的に食べましょう!!

💡 手洗いをしましょう!

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは感染症の予防にも効果的ですので、しっかり行うようにしましょう!!

《手洗いのポイント》

- ①指の間
- ②指先と爪
- ③手首



この3か所は洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう!

※手の洗い過ぎは注意!!

洗い過ぎると手荒れの原因になり、かえって病原菌が付きやすくなります。

★ レシピコーナー ～12月(クリスマスメニュー)～

クリスマスらしいメニューです♪

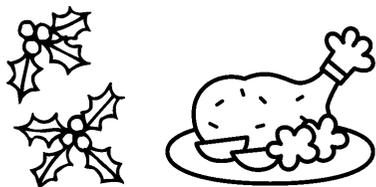
ローストチキン(4人分)

〈材料〉

鶏もも肉……………300g
おろししょうが……………小さじ1弱
おろしにんにく……………小さじ1/2弱
たまねぎ……………小1/2個
みりん……………小さじ1/2強
しょうゆ……………大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎを薄切りにする。
- ③ ①を②としょうがとにんにく、みりん、しょうゆで漬け込む。
- ④ ③を220℃～230℃のオーブンで20分ほど焼く。



・ビニール袋に肉と調味料を入れて下味をつけると手が汚れにくいです。

アレンジのきくシンプルなスープ♪

小松菜のスープ(4人分)

〈材料〉

こまつな……………2株
にんじん……………中1/3個
えのき……………30g
コンソメ……………小さじ1強
水……………カップ
しょうゆ……………小さじ1
食塩……………ひとつまみ

〈作り方〉

- ① こまつなをざく切り、にんじんを細切りにする。
- ② えのきを2～3cmの幅に切る。
- ③ 鍋に水を入れ火にかける。
- ④ 沸騰したらコンソメを入れ、①、②に火が通るまで煮る。
- ⑤ ④にしょうゆ、食塩を入れて味を調える。



・お好みでベーコンやウインナーを入れてもおいしくできます。また、卵を入れてかき玉汁にしてもおいしいです。

シンプルなメニューなのでアレンジを楽しんでください！

