



# 食事だより



時が過ぎるのも早いもので、1年を締めくくる月となりました。クリスマスからお正月と楽しみがいっぱいで今からワクワクしますね。食生活も乱れやすい時期なので暴飲暴食に気を付けて、バランスの良い食事を心掛けながら風邪に負けない身体を作っていきましょう。

## 旬の食材：タラ



たんぱく質を豊富に含む低カロリーな食材です。たんぱく質は血液や筋肉を構成する役割があり、不足してしまうと免疫力が下がり、細菌やウイルスに負けてしまいます。

タラは離乳食にも使用できます。しかし、アレルギーを引き起こす可能性があるため、中期から後期にかけて少しずつ与え始めましょう。

## 今月の郷土料理



### 9日・23日 味噌煮込みうどん(愛知県)

かつお出汁のつゆと赤みそ特有の濃い色で少しとろみのあるスープが特徴的です。具材も沢山入っているので栄養バランスにもとても優れています。



12月は年末年始をはさむので、大掃除をしたり、おせちを作ったりするので、何かと忙しい時期です。家族一緒に家事をこなすことで、親子の会話もはずみよいコミュニケーションにもなるので少しの事でも手伝ってみよう。

なかよしすみれ保育園 12月

	月	火	水	木	金	土	
屋食	2 トマトクリームパスタ チキンサラダ	3 ごはん さわらの西京焼き 冬野菜の煮物 れんこんのゆかり和え 豆腐のすまし汁	4 中華丼 具沢山スープ	5 ごはん 鶏の塩麴焼き タラと白菜の中華煮 わかめのみそ汁	6 ハヤシライス ツナマヨサラダ	7 カレーピラフ 春雨スープ	
	おやつ 牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 くだもの・おかし	牛乳 お菓子	牛乳 ミルク蒸しパン	牛乳 きな粉ケーキ	お茶 おかし	
屋食	9 味噌煮込みうどん(愛知県) きんぴらごぼう	10 ごはん 鮭の黄金焼き 鶏と大根の煮物 きゅうりのしらす和え みつばのすまし汁	11 食パン タラのコーンクリームグラタン 甘ずっぱサラダ オニオンスープ	12 ごはん 鶏のバター醤油焼き カレー肉じゃが あおさのみそ汁	13 ごはん 肉豆腐 もやしのナムル わかめスープ	14 チキンライス 豆乳スープ	
	おやつ 牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 お茶 ヨーグルト・おかし	お茶 ツナ昆布おにぎり	牛乳 いちごマフィン	牛乳 キャロットケーキ	お茶 おかし	
屋食	16 トマトクリームパスタ チキンサラダ	17 ごはん さわらの西京焼き 冬野菜の煮物 れんこんのゆかり和え 豆腐のすまし汁	18 コッパン ウイナーシチュー マカロニサラダ	19 サーモンピラフ ローストチキン マセドアンサラダ ミネストローネ くだもの	20 ハヤシライス ツナマヨサラダ	21 カレーピラフ 春雨スープ	
	おやつ 牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 くだもの・おかし	お茶 しらすおにぎり	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 きな粉ケーキ	お茶 おかし	
屋食	23 味噌煮込みうどん(愛知県) きんぴらごぼう	24 ごはん 鮭の黄金焼き 鶏と大根の煮物 きゅうりのしらす和え みつばのすまし汁	25 食パン・ジャム タラのコーンクリームグラタン 甘ずっぱサラダ オニオンスープ	26 ごはん 鶏のバター醤油焼き カレー肉じゃが かぼちゃのみそ汁	27 ハヤシライス ツナマヨサラダ	28 チキンライス 豆乳スープ	
	おやつ 牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 ツナ昆布おにぎり	牛乳 いちごマフィン	牛乳 キャロットケーキ	お茶 おかし	
屋食	30 	31 					
	おやつ						