



12月の給食だより

2022/11/30 (水) 清水保育園

北風がよいよ本領を発揮し、本格的な冬の訪れを感じられることとなりました。そんな冷たい北風にも打ち勝とうと、子ども達は毎日元気に過ごしております。

12月にはみなさんお楽しみのクリスマス会がありますね。クリスマス会では給食室からも特別なメニューを準備していますので楽しみにしてください♪

また、今年の冬も一段と寒くなるようです。こまめな手洗い・うがいと栄養満点のご飯を食べて、厳しい寒さやウイルスに負けない強い体づくりに努めていきましょう！

よくかんで食べよう！



「ひみこ（卑弥呼）のは（歯）がいーぜ」という言葉を聞いたことがありますか？

これは、よくかんで食べることの効能を説明した標語です。

時代が進むにつれて食べるものが柔らかくなってきたことや、早食いになってきたことなど、かまない要因は様々ありますが、よくかんで食べることは、体に良いことがたくさんあります。



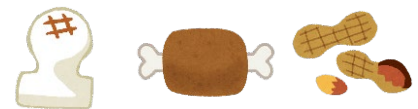
ひ	肥満予防 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防します	は	歯の病気予防 唾液が分泌され、口の中をきれいにします
み	味覚の発達 よく噛んで食べることで、味や食感が楽しめます	が	がんの予防 唾液中の酵素には、発がん物質の毒性を弱める作用があるといわれています
こ	言葉の発音がはっきり 口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情も豊かになります	い	胃腸快調 消化酵素がたくさん出て、消化吸収されやすくなります
の	脳の発達 脳細胞の動きが活発になり、子どもの知育に役立ちます	ぜ	全力投球 力を入れたいとき歯を食いしばることで力が湧きます

食品による子どもの窒息・誤嚥に注意

発達の個人差が大きい時期なので、食品の形状やかたさ、見守るための環境に十分な配慮が必要です。

窒息を起こしやすい食品

- 丸くてつるつるとしているもの：ミニトマト、ぶどう、あめなど
- 粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの：もち、パン類など
- かたくて噛み切りにくいもの：りんご、肉類、いか、えび、貝類など



・豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

- ・食べることに集中させる
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べさせる
- ・食品を食べやすい大きさにして、よく噛んで食べさせる
- ・口の中に食品があるときはしゃべらせない
- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、食品を食べさせない
- ・食事中に乳幼児がびっくりするようなことをしない
- ・年長の子どものみが乳幼児に危険な食品を与えることがあるので注意する

《参考ホームページ》

- ・食品による窒息
子どもを守るためにできること
(日本小児科学会)
- ・消費者庁



令和4年12月 献立表 本園

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子を ととのえる
15	木	発芽玄米ごはん(未満児用) かみかみバーグ ボイルキャベツ かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳 チーズ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 プロセス 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 豆乳 脱 脂粉乳 きな粉	精白米 押麦 植物油 パン粉 三温糖 ヲロロ 黒砂糖	たまねぎ ホルモン缶 キャベツ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ
16	金	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚の香味焼き トマト わかめスープ(たまねぎ)	牛乳 キウイフルーツ	豆乳 みかん せんべい ノーミのパン	牛乳 魚 塩わかめ 調整豆 乳	精白米 押麦 三温糖 ごま 油 植物油 せんべい ノー ミのパン	ゆかり 青ねぎ しょうが にんにく トマト たまねぎ み かん
17	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚肉 かまぼこ あさ り水煮缶 加糖ヨーグルト	せんべい ビーフン 植物油 ご ま油 ケーキドーナツ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーフン 乾しいたけ しょうが
19	月	発芽玄米ごはん(未満児用) 豚肉の生姜焼き 野菜スープ	牛乳 パインアップル(缶)	かやくごはん	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 押麦 植物油 じゃ がいも	パインアップル缶 しょうが た まねぎ にんじん キャベツ け りーパセリ ごぼう 生しいた け
20	火	発芽玄米ごはん(未満児用) 白身魚のチリメン焼き サラダ菜 だいこんのみそ汁(スルメ入り)	牛乳 みかん	スキムミルク 大学いも	牛乳 白身魚 プロセス 塩わ かめ 脱脂粉乳	精白米 押麦 プロセス さつ まいも 揚げ油 三温糖 黒 ごま	みかん たまねぎ ビーフン ホ ルモン缶 サラダ だいこん はくさい えのきたけ にん じん 青ねぎ
21	水	発芽玄米ごはん(未満児用) カリフラワーのシチュー かぶのサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒糖ゼリー ビスケット	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 0-3% △ 粉寒天 きな粉	精白米 押麦 じゃがいも 植物油 マーガリン 小麦粉 三 温糖 黒砂糖 ビスケット	バナナ マーガリン たまねぎ に んじん 冷凍グリルビーンズ かぶ パセリ
22	木	ごまごはん(未満児用) 厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁(かまぼこ)	牛乳 もも(缶)	スキムミルク 牛乳 カステラ	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼ こ 塩わかめ 脱脂粉乳	精白米 押麦 すりごま 植 物油 三温糖 ごま油 加糖	もも缶 しそ葉 キャベツ たま ねぎ にんじん ビーフン えの きたけ
9	金	発芽玄米ごはん(未満児用) タンドリーチキン ソテー チンゲンサイのスープ	牛乳 ウエハース	豆乳 バナナ クラッカー	牛乳 鶏もも 豆乳 プロセス 調整豆乳	ウエハース 精白米 押麦 植物油 クラッカー	しょうが にんにく しめじ 果 汁 にんじん さやいんげん チンゲンサイ たまねぎ ホルモン 缶 パセリ
10	土	牛乳 ノーミのパン みかん	牛乳	牛乳	牛乳	ノーミのパン	みかん
23	金	チキンライス ハンバーグ ゆでブロッコリー ホワイトシチュー	牛乳 ウエハース	豆乳 フルーツサンド	牛乳 鶏肉 牛ひき肉 豚ひ き肉 鶏卵 冷凍えび プロセ ス 脱脂粉乳 調整豆乳	ウエハース 精白米 マーガリン 植物油 パン粉 じゃがいも マーガリン 小麦粉 食パン生クリーム(植 物性) 三温糖	たまねぎ グリルビーンズ プロセ ス にんじん マッシュルーム缶 パ セリ いちご
24	土	肉うどん フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 かりんとう	牛乳 プロセス 鶏卵 牛 肉	干しうどん 植物油 三温 糖 ゼリー かりんとう	たまねぎ にんじん 青ねぎ
12/26	月	発芽玄米ごはん(未満児用) 魚のごまみそ焼き ゆでいんげん じゃがいものみそ汁(スルメ入り)	牛乳 せんべい	スキムミルク ジャムサンド	牛乳 白身魚 厚揚げ 脱脂 粉乳	せんべい 精白米 押麦 す りごま 植物油 じゃがい も 食パン いちご ジャム	さやいんげん たまねぎ に んじん 青ねぎ
13/27	火	発芽玄米ごはん(未満児用) 和風フイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳 みかん(缶)	きのこことプロセスの洋風混ぜご 飯 牛乳 ドーナツ	白身魚 ゆでだいず 牛肉	精白米 押麦 じゃがいも オ リーブ油 植物油 三温糖 マ ーガリン ケーキドーナツ	みかん缶 たまねぎ にんじ ん パセリ にんにく トマト ユ ス無塩 ごまつな ホルモン缶 生しいたけ しめじ えのき たけ 冷凍グリルビーンズ けり ー
14/28	水	発芽玄米ごはん(未満児用) すきやき 清汁(生しいたけ・白玉ふ)	牛乳 りんご	スキムミルク シリアルスコーン 牛乳パイ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 脱脂 粉乳	精白米 押麦 植物油 三温 糖 白玉ふ コーンフレーク ホットケ ッキューン パイ菓子	りんご 糸こんにゃく はく さい たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ 生しい たけ パセリ 干しぶどう

- ★12/23(木)は誕生会・クリスマス行事食となっておりますので、もも・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はおりません。
- ★12/10(土)は本園発表会のため、持ち帰り給食となっております。
- ★献立の内容は都合により変更する場合があります。

