

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2 ・みそしる ・ミネラルふりかけ じゃがいも こまつな ・とりのてりやき とりにく ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★さつまいもスティック	3 ・スープ はくさい もやし ・さかなのみそマヨやき サケ マヨネーズ みそ ・だいこんのもの だいこん にんじん しめじ ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ	4 ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・ひじきのいりに はくさい もやし ひじき ・りんご ★パタートースト	5 ・とんじる ぶたにく たまねぎ だいこん はくさい じゃがいも にんじん ごぼう ・たきこみごはん ・みかん ★せんべいまたはビスケット	6 ・スープ きゃべつ とうふ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・にくじゃがに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★おにぎり	7 【0～2歳児 クリスマス会】 ・にこみうどん とりにく たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ・フルーツヨーグルト バナナ キウイ ヨーグルト
9 ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめサラダ はるさめ もやし きゅうり ・バナナ ★あおりんごゼリー	10 ・スープ はくさい ワカメ ・さかなのごまてりやき サケ ごま トマト ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん しめじ ・りんご ★パンケーキ	11【4班】 ・やさいスープ きゃべつ ベーコン きのこと ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま ・サラダ ブロッコリー コーン ツナ ・みかん ★やきいも	12 ・にくだんごスープ ぶたひき はくさい もやし たまねぎ えのきだけ にんじん こまつな じゃがいも ・おにぎり ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット	13 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・バナナ ★パウムクーヘン	14 ・たまごスープ たまご たまねぎ にんじん こまつな ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)
16 ・みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん ワカメ ・とりにくのカレーマヨやき とりにく マヨネーズ ・ツナサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★おにぎり	17 ・スープ たまねぎ こまつな ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・きりこみぶのもの はくさい もやし こんぶ ・りんご ★フライドポテト	18 ・みそしる ・ミネラルふりかけ きゃべつ こまつな ・とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・オレンジ ★ヨーグルト	19 ・りんごジャムパン ・クリームシチュー とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも ぎゅうにゅう ルウ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	20 ・スープ たまねぎ しめじ ・さかなのみそに サバ ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★バタースティック	21 【3～5歳児 クリスマス会】
23 ・さつまいもカレー とりにく たまねぎ さつまいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめツナサラダ はるさめ もやし きゅうり ・バナナ ★ぶどうゼリー	24【2班】 ・みそしる とうふ あぶらあげ ワカメ ・サケのクリームやき サケ ホワイトソース ・やさしいため きゃべつ にんじん しめじ ・みかん ★おにぎり	25 ・スープ はくさい もやし ・タンポポーチキン とりにく ヨーグルト ・もりあわせサラダ かぼちゃ ブロッコリー ・オレンジ ★パンケーキ	26 ・どさんこじる ぶたにく たまねぎ もやし だいこん きゃべつ にんじん コーン ・おにぎり ・ゼリー ★バナナヨーグルト	27 ・みそしる ・ミネラルふりかけ じゃがいも こまつな ・にくだんごに ぶたひき とうふ ・カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ・りんご ★せんべいまたはビスケット	28 ・ワカメうどん とりにく たまねぎ にんじん しいたけ ワカメ なると ・ヨーグルト (0.1.2歳児煮込みうどん)

★おにぎり

★フライドポテト

★ヨーグルト

★おにぎり

★バタースティック

★せんべいまたはビスケット

★おにぎり

★バタースティック

★せんべいまたはビスケット

★おにぎり

★おにぎり

★バタースティック

★せんべいまたはビスケット

きゅうしよくだより

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じている人もいるのではないのでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかりと食べて体の中から温まりましょう。

空気が乾燥し、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。食事前の手洗いをしっかりし、栄養のバランスのとれた食事をとりましょう。夜は十分に睡眠をとって体を休め、疲れをためないようにしたいものです。

かぜに負けない体を作る

みそ汁一杯で 医者いらず!

朝食の具沢山みそ汁は、バランスのとれた食事への近道。発酵食品であるみその健康効果

朝のくだものは金!

寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にとり入れるのが

よくかんで食べる!

消化がよくなるだけでなくだ液で歯や口内をきれいにします。また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする作用もあります。

野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源。とくに旬の野菜には、その時期に、体が必要とする栄養素が豊富

体が温まる鍋料理は、寒さが厳しくなってくるこれからの時期にぴったりの料理です。鍋に使う野菜やきのこなどは、加熱することでかさが減るため、無理なくたくさん食べることができます。水に溶けやすいビタミンB群やC、そして無機質(ミネラ

具合が悪い時の食事どうしてます

子供の病気で最も多いのが発熱や風邪です。もし食欲がない場合は、無理に食べさせる必要はありません。発熱時は脱水しやすい状態なので、水分補給はこまめにしましょう。

嘔吐や下痢は油脂分の多いものや香辛料、炭酸飲料など、腸に刺激が強いものは避けましょう。吐き気が強い場合は、無理に飲ませず様子をみて、白湯や経口補水液(イオン飲料)がおすすめです。、症状が落ち着いてきたら消化に良いものを選びながら、2～3日かけて徐々に普段の食事に戻していきます。

<発熱時おすすめの食事&食材例>

- ・煮込みうどん
- ・茶わん蒸し
- ・豆腐(スープに入れたり湯豆腐でもOK)
- ・りんご(すり下ろしたほうが消化に良い)
- ・ヨーグルト(糖分控えめ、フルーツを混ぜて一緒に食べると◎)
- ・白身魚(脂身の少ないもの)
- ・柔らかくした野菜

<嘔吐・下痢時に おすすめの食事&食材例>

- ・お粥(おもゆ)
- ・よく煮たうどん(細かく刻んでもOK)

鷹巣小学校6年生が授業の一環として、しゃろーむの献立を

鷹っこパワーで地域を元気に! ~食で元気を届けよう~

12/21(土)冬至は、一年で一番夜が長い日です!

12/11(水) 【4班】

12/24【2班】

冬至

〇〇〇〇さん

〇〇〇〇さん