

令和6年度 12月分給食献立表

総社保育園



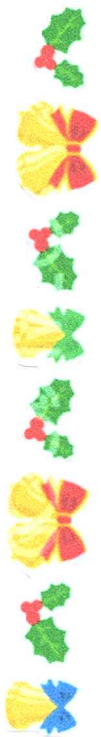
日曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ
2月	麦ご飯 かぼちやと玉ねぎのみそ汁 野菜入りミートローフ 白菜とちくわの炒め煮	牛乳 おやつ かりんとう	牛乳 ヨーグルトケーキ
3火	ゆかりご飯 舞茸と小松菜のみそ汁 サバのみそ焼き かぼちやサラダ	のおよーグルト 小魚	牛乳 マフィン
4水	麦ご飯 みそ垣タヌーゾ チーズサンボフライ 切り干し大根のごまマヨサラダ	牛乳 バナナ	フルーツ牛乳 ごませんべい
5木	(レストランごっこ) 焼きそば スパゲティーナポリタン かみかみサラダ ミニゼリー ジュース	牛乳 スティックパン	カルピス 人参ホットケーキ
6金	麦ご飯 大根と厚揚げのみそ汁 酢豚 カラフルビーフン	牛乳 ボーロ	コーヒート牛乳 チーズまんじゅう
7土	ちくわソースチヤーマン コーンスープ パナナ	りんごジュース	おにぎり

9月	麦ご飯 さつま芋とわかめのみそ汁 レバーボールのカレー煮 ほうれん草のごま和え	牛乳 ビスケット	牛乳 たいやき
10火	クロワッサン 牛乳 ビーフシチュー ロンタン揚げ フロッコリー卵サラダ いちご	フルーツ牛乳 昆布	カルピス ロールケーキ
11水	ひじきご飯 切り干し大根とごぼうのみそ汁 鮭の西京焼き もやしと胡瓜のナムル	牛乳 りんご	コーヒート牛乳 小松菜ケーキ
12木	麦ご飯 白菜と肉団子スープ 鶏肉のケチャップ煮 れんこんとちくわの甘草炒め	牛乳 せんべい	牛乳 ウインナーパン
13金	エビ入り八宝菜ラーメン 肉じゃが りんご	のおよーグルト スティックパン	お茶 おはぎ
14土	上海風焼きそば フルーツサラダ	ぶどうジュース	バナナ

16月	麦ご飯 白菜と大根のみそ汁 鶏ミンチの磯焼き 切り干し大根と人参のごま煮	牛乳 せんべい	牛乳 きな粉ドーナツ
17火	バターロール ミルク かぼちやスープ 豆腐ハンバーグ フロッコリーとさつま芋サラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 じゃがっちゃんソフト
18水	もちつき (たんぼぼ・ちゅうりっぷ・もも・・・うどん)	ヤカルト	牛乳 チーズフライン
19木	麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 チキン南蛮 根菜たっぷり筑前煮	牛乳 かりんとう	のおよーグルト りんごケーキ
20金	麦ご飯 豚汁 サラダの幽庵焼き かぼちやのそぼろ煮	牛乳 バナナ	牛乳 黒糖ドーナツ
21土	マナーボー井 わかめスープ みかん	オレンジジュース	おにぎり

23月	麦ご飯 もやしと人参のみそ汁 すき焼き風煮 ほうれん草の納豆和え	牛乳 ボーロ	カルピス スノーライ
24火	ケチャップライス オニオンスープ クリスマスチキン ポテト マカロニサラダ プリン	牛乳 せんべい	牛乳 ケーキ
25水	カツカレー フルーツサラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 小倉ソフト
26木	きつねうどん 豚肉とさつま芋の甘酢炒め りんご	牛乳 スティックパン	お茶 中華風おにぎり
27金	お弁当の日	牛乳 ビスケット	ツッセ
28土	ハイジライズ みかん	りんごジュース	バナナ

30月	— 部 希 望 保 育	ヤカルト	せんべい
31火	年 末 休 園		



給食だより

令和6年度

12月



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりとかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなでご考えてみましょう。

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食へすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p>よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。</p>

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

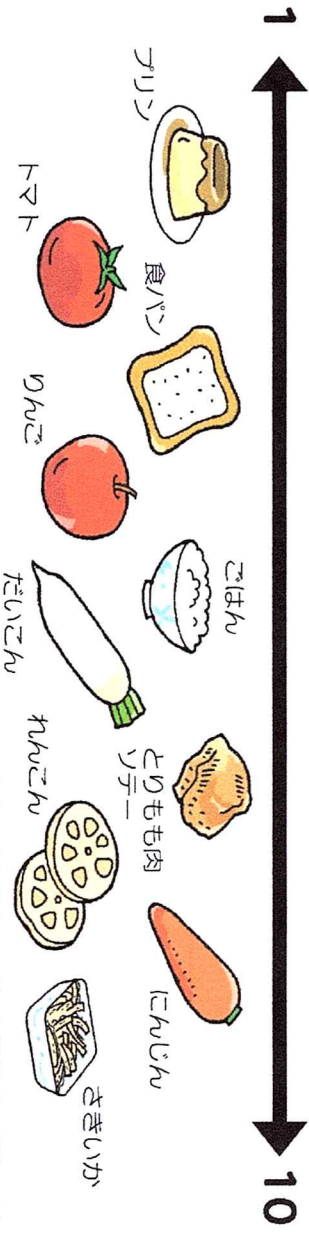
.....

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

.....

食材を大きく切る

食品のかみごたえ度



※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしやく筋活動量に基づいたものです。

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

冬至とかせの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないといわれています。



家族みんながかせ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかせの予防対策をしましょう。

