



のきゅうしよくこんだて



令和6年12月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
2 ヘルシー唐揚げ 鉄分たっぷりサラダ ミネストローネ 大学芋	3 魚ロッケ しらす入り酢の物 けんちん汁 牛乳・野菜クラッカー	4 鶏団子と春雨のスープ ゴマサラダ 栄養納豆 牛乳・蒸しパン	5 焼きそば ニラ玉スープ 豚そぼろ おかかおにぎり	6 煮魚 ひじき煮 根菜汁 牛乳・バナナ	7 すき焼き風煮 甘酢和え かりんとう
9 おでん 人参サラダ 果物 (みかん) 牛乳・揚げパン	10 白身魚のフライ ポパイサラダ みそ汁 (きのこ) お好み焼き	11 オムレツ カリカリしらすのサラダ コンソメスープ 牛乳・バナナ	12 鯖の塩焼き 土佐和え 汁ピーマン ヨーグルト和え	13 BBQ チキン スパゲティサラダ もずく汁 牛乳・カステラ	14<CAF>
16 鶏肉と大豆の煮物 豚汁 果物 (りんご) 牛乳・ラスク	17 鯖の竜田揚げ ビーフンサラダ 味噌汁 (麩) ふかし芋	18 松風焼き コールスローサラダ すまし汁 (わかめ) 牛乳・コーンフレーク	19 ほうれん草とベーコンの 和風スパゲティ 蓮根サラダ ふりかけ (鯉節) 鶏そぼろおにぎり	20 つみ入れ汁 野菜の胡麻和え ちりめん納豆 牛乳・バナナ	21<冬至> 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 (切干大根) クラッカー
23 筑前煮 団子汁 果物 (みかん) 牛乳・あべかわマカロニ	24<クリスマスメニュー> タンドリーチキン ポテトサラダ きのこのシチュー クリスマスカップケーキ	25 麻婆豆腐 ナムル 果物 (りんご) 牛乳・さつま芋スティック	26 鯖のみぞれ煮 切干煮 味噌汁 (豆腐) バナナ	27 年越しうどん 蓮根きんぴら 昆布の佃煮 鮭おにぎり	28 ビーフカレー ツナサラダ ビスケット

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

ウトウトしたら **食事はストップ!** 子どもの誤えんの 危険性

食事中に、気づくと子どもがウトウト……なんてことはありませんか。そのときに「あと一口だけ」などと、起こして食べさせてしまうと、食べ物に気道に入りやすく、窒息の危険につながります。

ウトウト してきたら……

「眠くなっちゃったね。ごちそうさまでしようか」と声をかけて切り上げて。口の中に物がいないことを確認してから、寝かせましょう。



ハクサイ

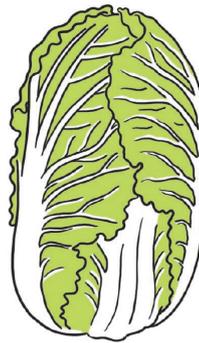
鍋物や漬物、炒め物と、調理法を問わずに活躍する冬の葉野菜といえばハクサイ。選ぶときは、葉がしっかり巻いていて、ずっしりと重いものがお勧めです。カットされている場合は、切り口がしなびておらず、断面が盛り上がっていないものにします。

保存のポイント

丸ごと新聞紙などに包んで、立てた状態で冷蔵所に保存すれば、2～3週間ほど持ちます。使いかけのものや、カットしてあるものは、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。

うれしい栄養

- ★カリウム…塩分の排出を促す。高血圧の予防にも
- ★ビタミンC…免疫力向上を助け、風邪の予防に



24日は、クリスマスメニューです🎄

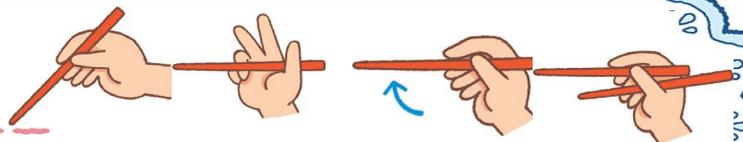
- 🎄 タンドリーチキン
- 🎄 ポテトサラダ
- 🎄 きのこのシチュー

おやつは、クリスマスカップケーキです🍰
お楽しみに😊



子どもに伝える食事のマナー

はしの持ち方



上のはしは鉛筆のように持ち、下のはしは中指と薬指の間に入れて固定します。

ものをつまむときは、下のはしは動かさず、中指・人差し指・親指で上のはしを動かします。最初は1本を正しく持つ練習から始め、鉛筆の持ち方ができるようになったら、2本持つようにしましょう。上のはしだけを動かすのが、むずかしく感じますが、親指を支点にして、人差し指・中指を上下するように動かすのがポイントです。