



きゅうしょくだより 12がつ

保育所(園)名

三日市保育園

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食			
1	金	ふれんちぱい	ごはん	さかなのふらい きゃべつ おれんじ みそしる	よーぐると	
2	土	生活発表会				
4	月	ぷりっつ	ごはん	かつぶえつぐ きゃべつ ぱいんかん さつまじる	こくとうみるくせんべい	
5	火	くりーむさんど	ごはん	はやしらいす ふくじんづけ やさいさらだ	びすけっと	
6	水	くつきー	ぱん	やきそば りんご たまごすーぷ	ぜりー	
7	木	かるしうむせんべい	ごはん	めんちかつ ぶろっこりー のっぺいじる	おかき	
8	金	ふわっと	ごはん	まーぼーどうふ きゅうりのすのもの にまめ	みにあんまん	
9	土	おかき	ぱん	じゅーす ちーず ばなな	びすけっと	
11	月	せんべい	ごはん	とりにくのてりやき ごまあえ ぶろっこりー きのこじる	はーべすと	
12	火	びすけっと	ごはん	くりーむしちゅー はるまき おかかあえ	まかろにあべかわ	
13	水	そふとせんべい	ぱん	きつねうどん しゅうまい こーんあえ	くりーむさんど	
14	木	さぶれ	ごはん	すくらんぶるえつぐ すていっくきゅうり ぱいんかん ちんげんさいすーぷ	ぷりっつ	
15	金	くりーむさんど	ごはん	おでん まかろにさらだ ばなな	れーずんくつきー	
16	土	くつきー	ぱん	じゅーす ちーず ばなな	ふれんちぱい	
18	月	びすけっと	ぱん	こーんらーめん ころっけ とまと たたききゅうり	えびせんべい	
19	火	くりーむさんど	ごはん	やきにく ぶろっこりー かぼちゃのあまに みそしる	さぶれ	
20	水	うすやきせんべい	ごはん	かれー ふくじんづけ ふるーつさらだ	けーき	
21	木	くつきー	ごはん	かきあげ ゆできゃべつ すましじる ぱいんかん	おととつと	
22	金	せんべい	えびぴらふ	えびぴらふ えびふらい ぽてとさらだ こーんぽたーじゅ	ぷりん	
23	土	おかき	ぱん	じゅーす ちーず ばなな	びすけっと	
25	月	せんべい	ごはん	とんかつ きりぼしあえ やさいすーぷ ぱいんかん	ぽっきー	
26	火	どうぶつびすけっと	ごはん	ちきんなげつと ひじきのあえもの みそしる	せんべい	
27	水	せんべい	ごはん	にくだんご ゆかりあえ はるさめすーぷ おれんじ	びすこ	
28	木	くつきー	ぱん	たまごとじうどん あげごぼう ぱいんかん	よーぐると	
29	金	ふれんちぱい	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	せんべい	
30	土	ぼーろ	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	くつきー	

今年も残り少なくなりましたが、この1年間、元気に過ごせましたか？12月はクリスマスや新年に向けての準備などで気持ちも高まります。心を落ち着かせて、大晦日のひとときなど家族でゆっくり過ごす時間もいいですね。

◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



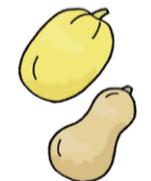
日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

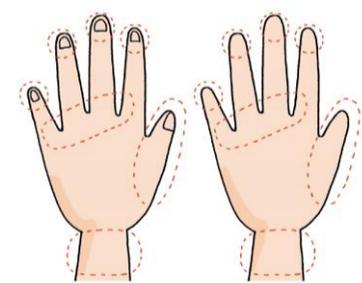


そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



洗い残しの多い部分



手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

★★★餃子の皮のピザ★★★

【材料】

- ・餃子の皮(市販品)
- ・ケチャップ(皮1枚あたり小さじ1)
- ・チーズ、コーン、アスパラ、ブロッコリーなどの野菜、ハム、ソーセージ、ツナ缶、しらすなどお好みの具材

【作り方】

- (1) 餃子の皮にケチャップを塗る。
- (2) (1)にお好みの具材を乗せる。
- (3) オーブンまたはオーブントースターで皮のふちがきつね色になるまで焼く。