



# 12がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

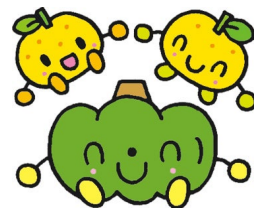
きんようび

どようび

	<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★          (4日、7日、11日、14日、18日、21日、25日、28日)です。          ★15日(土)登園の際は、家庭からおにぎり・はし・おしぼりをお願いします。          ★21日(金)は、クリスマス行事食になります。          ★今月の平均熱量(kcal)をお知らせします。12月は、491kcalです。</p>					<p>1日</p> <p>パン 牛乳</p>
	<p>3日</p> <p>千草焼き すき昆布とれんこんの煮物 みそ汁 ★クッキー・牛乳</p>	<p>4日</p> <p>ゆず塩パスタ キノコサラダ くずし豆腐のスープ ★バナナパンケーキ・ほうじ茶</p>	<p>5日</p> <p>豆腐の春雨炒め 三色和え 五目汁 ★スイートポテト・牛乳</p>	<p>6日</p> <p>白身魚のオレンジ揚げ 洋風きんぴら コーン入り中華スープ ★芋もち・牛乳</p>	<p>7日</p> <p>タコライス キノコと野菜のスープ フルーツ ★バナナヨーグルト</p>	<p>8日</p> <p>希望保育</p>
<p>10日</p> <p>スコッチエッグ 小松菜のきつね和え みそ汁 ★かぼちゃ蒸しパン・牛乳</p>	<p>11日</p> <p>筑前めし さつまいものオレンジ煮 洋風すいとん ☆おたのしみおやつ☆</p>	<p>12日</p> <p>ポークビーンズ マイルド春雨サラダ 小松菜のはんぺんスープ ★きなこあげパン・牛乳</p>	<p>13日</p> <p>サバの竜田あげ ひじき煮 田舎汁 ★ジャーマンポテトパン・牛乳</p>	<p>14日</p> <p>ミートカレーtoast キャベツとなめ茸の和え物 和風スープ ★バナナカスタード</p>	<p>15日</p> <p>(おにぎり持参の日) 大根スープ ヤクルト</p>	
<p>17日</p> <p>豚肉の柳川風 利休和え みそ汁 ★チーズ蒸しパン・牛乳</p>	<p>18日</p> <p>雑穀ごはん ニラ納豆 鯖缶と青菜の炒め物 高野豆腐のすまし汁 ★いちごソースヨーグルト</p>	<p>19日</p> <p>豆腐の野菜あんかけ カミカミサラダ だんご汁 ★たまごパン・牛乳</p>	<p>20日</p> <p>ツナコロッケ ゆず風味なます みそ汁 ★チーズディップ・牛乳</p>	<p>21日</p> <p>クリスマスランチ ☆おたのしみおやつ☆</p>	<p>22日</p> <p>希望保育</p>	
<p>24日</p> <p>振替休日</p>	<p>25日</p> <p>あんかけ焼きそば 切干大根のバンバンジー コンソメスープ ★しょうゆ団子・牛乳</p>	<p>26日</p> <p>麻婆豆腐 パスタサラダ みそ汁 ★焼きおにぎり・牛乳</p>	<p>27日</p> <p>鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 くずきりの洋風スープ ★フレンチマフィン・牛乳</p>	<p>28日</p> <p>天ぷらうどん キャベツとコーンの和え物 フルーツ ★ビスケット・野菜ジュース</p>	<p>29日</p> <p>年末休み</p>	

## 冬至について

冬至は一年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があります。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができます。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。



## 寒いけど…冷たいけど…しっかり手洗い!!

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことが辛くなりますね。そんなことから、指先や手のひらをこすり合わせる程度の「手ぬき洗い」になりがちです。水に触れるだけでは「手洗い」にならず、目には見えないバイキンを減らすことはできません。



この季節の手洗いは食中毒を予防するだけでなく風邪をはじめとする他の感染症も予防することができます。