

# 12月ぱくぱくだより あおば保育園

令和1年12月給食だより

次第に厳しく冷え込む日が増えてきています。今年もあとわずかとなり、もちつき・ケーキ作り・クリスマス会などの行事もたくさんで慌ただしく過ぎていきそうです…そんな時は一息ついてゆったりと過ごす時間も大切にしていきたいですね♪子どもたちと過ごせる給食の時間には楽しみにしている行事のことなど一緒に話したいと思います。期待に満ちた素敵な笑顔で会えるのを楽しみにしているよ♡



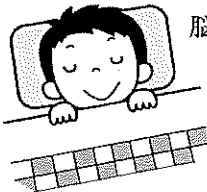
楽しく食べて  
ストレスにも負けないよ!!

刺激や不快感・緊張などから起こるストレスを全く感じることなく過ごすことは難しいですね。身体と心を健康にして柔軟に対応するにはどうしたら良いかな?食生活からもストレスと上手に付き合うヒントが得られます♡



寝る前の飲食は控えて  
ゆっくり休養しましょう

睡眠は心が要求する  
脳の休息です



食事の会話を  
楽しみましょう

楽しいおしゃべりでストレス発散  
和やかな食卓は  
安心感をもたらします



偏りなく  
バランス良く  
食べましょう

ストレスが加わると  
たんぱく質・ビタミンCを  
多く消耗します  
色々な食材をとるよう  
心がけましょう



献立の紹介  
スポンジケーキ  
(クリスマスケーキ)



④⑤はふくらんだ生地のを  
つぶさないように  
やさしくやってみよう!!



♪作り方♪ ※18cmのケーキ型1台分  
①オーブンの予熱をしておく。(180℃、25分~)  
②大きめのボールに卵を割り、湯せんにかけてながらハンドミキサーで攪拌する。  
③グラニュー糖を加えて、「の」の字が残る位まで泡立てる。  
④小麦粉を振るいながら入れ、ヘラで混ぜる。  
⑤Aを溶かして④に入れ、混ぜる。  
⑥型にシートを敷き、⑤を流し入れて焼く。

☆好きな飾り付けを楽しもう♪

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
2	月	スティックパン	ささ身のピカタ、かぼちゃのそぼろ煮、茹野菜、バナナ	オレンジ ヨーグルトケーキ
3	火	洋風おこし	魚のポテト焼き、れんこんのおかか煮 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え、みかん	簡単メロンパン
4	水	セサミパイ	けんちん汁、中華和え、オレンジ	きな粉もち 3歳児未満:ご飯団子
5	木	ヨーグルト和え	お好み焼き、カリフラワーとしらすの和え物、バナナ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	鶏肉の 中華風蒸しパン
6	金	クラッカーピザ	豚唐揚げのカレー風味、コロコロサラダ 茹野菜、キウイフルーツ	人参クレープ
7	土	クッキー	高野豆腐の卵とじ、大根ときゅうりの酢の物、オレンジ	
9	月	えびトースト	ミートスパゲティ、ブロッコリーの浸し、バナナ ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	梅ご飯
10	火	カルピス寒	石狩鍋風汁、切干大根とひじきのサラダ、キウイフルーツ	サクサク りんごケーキ
11	水	はちみつサンド	鶏肉のチーズ焼き、さつまいもの塩そぼろ、茹野菜、みかん	豆乳プリン
12	木	フルーツカナッペ	いかの甘酢あんかけ、小松菜の浸し、りんご	抹茶サブレ
13	金	煮干しカリカリと 果物	◆ご飯献立◆かき揚げ丼、もずくスープ、バナナ ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	ショコラパイ
14	土	ビスケット	炒めビーフン、かえりの佃煮、オレンジ	
16	月	ポップコーン	豆腐と野菜の炒め物、さといもの煮付、茹ブロッコリー、みかん	クラッカー ジャムサンド
17	火	クリスマスケーキ	中華丼、にんじんサラダ、バナナ	クリスマスケーキ 1,2,3歳児:桃ゼリー
18	水	中華風クッキー	味噌煮込みうどん、しらすと小松菜の和え物 キウイフルーツ	洋風寿司
19	木	果物とチーズ	チキン南蛮、ゆかりポテト、茹野菜、りんご	白玉団子のごま焼き 3歳児未満:ごま豆乳寒
20	金	小倉蒸しパン	かぼちゃ汁、白菜のごま和え、みかん	フルーツ クラフティー
21	土	おせんべい	筑前煮、ブロッコリーのマヨネーズかけ、オレンジ	
23	月	ジャムパイ	酢豚、キャベツと塩昆布の和え物、焼ポテト、バナナ	カレー焼きそば
24	火	ミルクくずもち	スペイン風オムレツ、白菜とひじきのサラダ、人参の甘煮 キウイフルーツ	リングドーナツ
25	水	クラッカー	◆クリスマス会◆おぎっ子ピラフ、煮込みハンバーグなど ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	野菜ジュースゼリー
26	木	シスコーン クッキー	鶏肉とこんにゃくの煮物、大根ときゅうりの和風サラダ りんご	麩のラスク
27	金	パイン寒	焼魚、根菜のごま味噌炒め、ほうれん草の浸し、オレンジ	豚まん

※3歳児未満:りんごは加熱して提供します。