



月	火	水	木	金	土
<p>☆☆☆お知らせ☆☆☆</p> <p>12/2(土) バザー前日準備のため軽食とさせていただきます。ご了承ください。</p> <p>12/13(水) ばら組食事公開 及び 弁当の日 (ばら組以外のクラスはお弁当です。)</p> <p>12/22(金) クリスマス献立</p> <p>12/27(水) もちつき会</p> <p>12/29(金) 弁当の日 (お手数ですが、弁当の準備をお願いします。)</p>				<p>1 ごはん いか大根 葱納豆 味噌汁</p>	<p>2 みのりまつり準備 パン 野菜スープ</p>
				<p>焼き芋 いりこ お茶</p>	<p>青のりおにぎり 昆布 お茶</p>
<p>4 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル ワカメスープ</p>	<p>5 ごはん 煮魚 人参ごま和え 味噌汁</p>	<p>6 ごはん 厚揚げ煮物 レンコン煮物 人参煮物 キャベツスープ</p>	<p>7 ごはん 魚の塩麹焼き にらともやしの ソテー 味噌汁</p>	<p>8 ごはん 春巻き 糸昆布炒め煮 すまし汁</p>	<p>9 焼うどん 味噌汁</p>
<p>あらめおにぎり するめ お茶</p>	<p>里芋もち いりこ お茶</p>	<p>ぜんざい 昆布 お茶</p>	<p>ジャムサンドパン みかん 牛乳</p>	<p>さつま芋おにぎり 大根煮物 お茶</p>	<p>おかかおにぎり いりこ お茶</p>
<p>11 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 干し大根煮物 すまし汁</p>	<p>12 ごはん 肉じゃが ブロッコリーの ごま和え 高菜味噌汁</p>	<p>13 ばら組食事公開 & 弁当の日</p>	<p>14 ごはん 八宝菜 ふろふき大根 すまし汁</p>	<p>15 ごはん 魚のにんにく風味焼 キャベツと小松菜の じゃこ和え 赤貝ののっぺい汁</p>	<p>16 チキンライス 野菜スープ</p>
<p>青菜おにぎり 蒸しブロッコリー お茶</p>	<p>大豆いりこ お茶</p>	<p>五平餅 昆布 お茶</p>	<p>じゃがスコーン りんご 牛乳</p>	<p>焼団子 するめ お茶</p>	<p>小丸パン いりこ 牛乳</p>
<p>18 ごはん にら入りハンバーグ 蒸ブロッコリー 人参煮物 もずく味噌汁</p>	<p>19 赤貝ごはん ミニがんと煮物 ごぼうの煮物 法蓮草磯和え 味噌汁</p>	<p>20 ごはん 焼魚 あらめ炒め煮 さといも汁</p>	<p>21 ごはん 大根そぼろ煮 納豆和え 味噌汁</p>	<p>22 クリスマス会 </p>	<p>23 天皇誕生日</p>
<p>麦入りポトフ お茶</p>	<p>スティックパン みかん 牛乳</p>	<p>ごぼう唐揚げ 昆布 お茶</p>	<p>蒸し里芋 いりこ お茶</p>	<p>米粉蒸しパン 果物 牛乳</p>	<p>大募集!!</p> <p>12/27(水)に毎年恒例餅つきをします。子ども達も楽しみにしています。お餅をついてくださる方を募集しています。是非にという方、担任に声をかけてください。</p>
<p>25 煮込みうどん 里芋梅サラダ 高野の煮物</p>	<p>26 ごはん おでん 味噌汁</p>	<p>27 もちつき会 おもち 赤貝煮付 粕汁 みかん</p>	<p>28 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 切干中華和え しじみ汁</p>	<p>29 弁当の日</p>	
<p>焼き海苔おにぎり するめ お茶</p>	<p>さつま芋大福 昆布 お茶</p>	<p>じゃこおにぎり 大根煮物 お茶</p>	<p>すいとん汁 お茶</p>	<p>ふかし芋 いりこ お茶</p>	

風邪をひかない身体作り!! 風邪に気をつけましょう。

元気に過ごせるように、日ごろから気をつけましょう。

- うがい、手洗いをしましょう。
- 室内の温度や湿度に気をつけ、定期的に換気をしましょう。
- 早寝早起きをしましょう。
- ごはんをしっかり食べて、体力をつけておきましょう。
- 身体の芯から温まる食事を。(※)

(※) 身体を温める食材とは・・・

身体を温める食材、という何?と思われると思いますが、基本的にその土地でとれる冬の旬の野菜や地面の下にできる野菜です。カブ・ねぎ・大根・人参・ごぼう・れんこん・かぼちゃなどがあります。積極的に採りましょう。大根は生で食べると逆に身体を冷やしてしまいます。煮てたべましょう。身体がぽかぽかするメニューを紹介します。



☆さといも汁☆ 5人分 とってもあったまります。

里芋200g こんにゃく1枚 にんじん1/4本 しいたけ3枚 しめじ1/2P
白葱1本 だし汁 醤油

- ① 里芋は皮をむき、適当な大きさに切る。人参はいちょう切り、しいたけは6等分に切り、白ねぎは斜めに切っておく。
- ② 鍋にだし汁をいれ、白葱以外の材料を入れて煮る。煮えたら、白葱をいれて醤油で味をつける。

* 大人はすりおろした生姜を入れるとおいしいですよ。さらに温まりますよ。

☆ふろふき大根☆味噌だれをかけて食べたらおいしいですよ。

- ① 大根を3cmくらいの厚さに切り、面取りをする。
- ② 鍋に水と大根と米を少し入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の大根をきれいに洗い、鍋に昆布を入れて弱火で30~40分くらいコトコト煮る。
- ④ 【味噌だれ】小鍋に味噌大3、みりん大2、砂糖大2、酒大2を入れ、弱火にかけて煮詰めたら出来上がり。

