

12月 ようちえんのおべんとう しくい

★仕入れ材料の都合による献立の変更はご了承下さい。

		1 すい	2 もく	3 きん
		ポークハヤシ コールスローサラダ つくね オクラに フルーツ しろごはん 403kcal 11.9g	とんかつ さといもそぼろに ブロッコリーツナあえ チーズたまごロール フルーツ しろごはん 429kcal 11.5g	あかうおにつけ はながたしんじょう スナップエンドウ ミートマカロニ ちくわに あんにんとうふ しろごはん 395kcal 16.4g
6 げつ	7 か	8 すい	9 もく	10 きん
チーズハンバーグ つけあわせやさい きりぼしだいこんに とりにくに えだまめ パインかん しろごはん 412kcal 11.9g	ピーマンにくづめフライ ベーコンスパ キャベツサラダ フルーツ ツナロール ハムサンド 445kcal 13.7g	カレーコロッケ やきそば あつやきたまご ピ 年前保育 フルーツ ちゃめし 454kcal 11.7g	にくじやが さかなのフリッター ブロッコリー おゆき会 ももかん たまごいかけごはん(小袋) 412kcal 11.4g	チキンピカタ はくさいベーコンソー たけのごてんぶら さ おゆき会 フルーツ しろごはん 414kcal 11.9g
13 げつ	14 か	15 すい	16 もく	17 きん
えびかつ ほうれんそうスパ おでん(だいこん) おでん(がんも) おでん(ちくわ) フルーツ うめいかけごはん(小袋) 412kcal 14.4g	とりからネギだれ やきうどん れんこんきんぴら カニカマ フルーツ しろごはん 423kcal 12.0g	さわらさいきょうやき たこやき まめたつぶりサラダ コミンゴ もあつき会 ようなしかん しろごはん 427kcal 14.4g	フライドチキン ジャーマンポテト あおなハムソー ほしがたしんじょう プチプリン ひじきごはん 394kcal 12.9g	カニクリームコロッケ スパソテー はくさいおかつチーズ にくじやが 終業式 フルーツ しろごはん 408kcal 11.2g
20 げつ	21 か	22 すい	23 もく	
ポークカレー マカロニサラダ チーズ スナップエンドウ ぶどうゼリー しろごはん 403kcal 12.5g	はくさいうまに ミニにくまん バジルレモンチキン 冬休 フルーツ しろごはん 386kcal 12.0g	ホイコーロー ピザはるまき きりぼしだいこんに フルーツ やまごいかけごはん(小袋) 397kcal 9.2g	にこみハンバーグ ポークウインナー コールスローサラダ フルーツ レーズンロール たまごサンド 419kcal 11.6g	

※魚は骨を取り除いてありますが、気を付けてお召し上がりください。

令和3年12月号 食育フードシステム 給食だより

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる季節となりました。
今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月です。
風邪をひかずに、今年最後まで元気いっぱいにご過ごしましょう！！

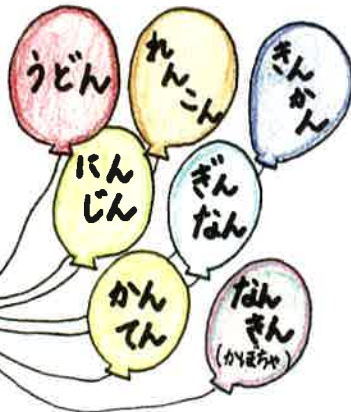
☆12月22日は冬至です☆

北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日。

冬至の日の日照時間を、太陽の位置が1年で最も高くなる夏至と比べると、
北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があります！

冬至には **ん** のつくものを食べて『運』を呼ぼう！

～冬至の七種とは～



僕はジンジャーマン。
「ん」がつくけれど
ここには入ってないな...

【12月の食材予定産地】

- 《野菜》もやし(福島) えのき(山形) 長ネギ(宮城)
- 《野菜》大根(千葉) きゅうり(宮城)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
- 《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》ササニシキ(宮城) ひとめぼれ(宮城)



12月はクリスマスに冬休み、大晦日など、たくさんの楽しいイベントが待っていますね。
一方で、気温もぐんと下がり、免疫力が低下して風邪を引きやすくなる季節でもあります。
せっかくの楽しいイベントの前に風邪を引いてしまったら大変！！
予防するためにはどのような食生活を心がけたらいいでしょうか？

冬休み中の 食生活のポイント！	<p>朝・昼・夕ごはんの リズムを乱さない ようにしましょう！</p>	<p>よく噛み ゆっくり味わって 食べよう！</p>
	<p>おやつは 1日の量と 時間を 決めて 食べよう！</p>	<p>季節の野菜を食べよう！</p>

●脳のエネルギーはブドウ糖です●

脳はどの臓器よりも多くのエネルギーを消費しており、1日に消費するエネルギーの約18%を占めています。主食と呼ばれるごはんやパンは体に入り消化されるとブドウ糖に分解されます。ブドウ糖が不足すると、集中力が欠け、ボーッとします。きちんと朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補給しましょう！

～良いお年をお迎え下さい～



弊社のインスタグラムの検索は「食育フードシステム東北株式会社」で！

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



カメラをかざすと弊社
公式 Instagram が出ます。
フォロー よろしくお願ひします!!

SFS **しょくいく**
フードシステム東北