平成21年 12月 献立予定表

こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1) ごはん 千物 切り干し大根の煮物 小松菜のソティー みそ汁 花おこわ	2) 天ぷらうどん じゃが芋の煮物 みもざ和え おからケーキ	3) 子どもパン 鮭のチーズ焼き トマト・ポテトサラダ 野菜スープ レーズンスコーン	4) ごはん 白身魚と野菜の和え物 蓮根金平・スープ がんもの含め煮 ぜんざい	5) クリームロールパン フルーツ 牛乳
7) ごはん おでん 小松菜の中華和え みそ汁 ふかしいも	8) ごはん 魚の石狩辺揚げ 里芋の田楽 蕪の酢の物・竹輪 クッキー	9) ★醤油ラーメン 法蓮草と切り干し大根のごま和え さつま芋サラダ みそ入りマフィン	10) ごはん ひじきハンバーグ ブロッコリー 土佐和え みそ汁 焼きいも	11) ごはん いかと大根の含め煮 卵の花のミルク煮 のっぺい汁 黒糖蒸しパン	12) サンドイッチ スープ 牛乳
14) ごはん 湯豆腐 野菜のかき揚げ ブロッコリーの卵とじ とりつくね汁 きな粉団子	15) ごはん 魚のホイル焼き じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のごま和え みそ汁 パンスティック	16) 年長児餅つき 弁当デー 	17) 子どもパン ★鶏肉のから揚げ カレー味・ブロッコリー スパゲティサラダ スープ アーモンドサブレー	18) 黒豆ごはん 焼き魚 あらめソティー ばん三和え 豚汁 スイートポテト	19) ラップおにぎり さつま汁 牛乳
21) ふりかけごはん 豚肉のケチャップ煮 レタス・大根のスープ煮 かき玉スープ ふかしいも	22) ごはん 焼き魚 法蓮草のごま和え 里芋の煮っころがし すまし汁 さつま芋クッキー	23) 天皇誕生日 （休園）	24) クリスマス献立 鮭卵ごはん 鶏肉のローストごま和え・粉ふき芋 あさり汁 アップルケーキ	25) ごはん 煮魚 ベーコンとじゃが芋の煮物・みそ汁 白菜のお浸し あらめ	26) 親子丼 フルーツ 牛乳
28) ごはん 磯辺ひりょうず 野菜としゃこの浸し ひじきの煮付 みそ汁 チーズビスケット	29) 保育納め ごはん 塩鯖・みそ汁 里芋のマーボーあんかけ・土佐和え ヨーグルト・りご	30) 正月休み	31)	★今月の誕生月の人 ・水師碧良さん ラーメン ・桑本好誠さん 鶏肉の空揚げ おめでとう！ 楽しみにね	ありがとうございました 柿 餅米 給食につかわせて頂きました

※都合により、献立、おやつに変更があります

（食べもの通信より）

新型インフルエンザが猛威を振い、当園の子ども達も例外なく、1人、2人と感染者がでています。その予防には、体を冷やさず、体温をあげて免疫力をアップすることがポイントです。体温が高いはずの子どもの中にも35℃台の低体温児の存在がたびたび指摘されています。寒さに向かう今、体温をあげて免疫力をアップしましょう。

冷えの改善は、できることから変えてみましょう。食生活、運動、入浴、ストレス、呼吸など生活習慣を見直して"生き方を変えること"が大切です。病気は原因を取り除くことでしか治らないものです。原因は、かならず目に見える形である事が多いようです。「おかしい」と気づく感性が大切です。

（あゆみ助産院のアドバイス資料より）

私達の体は、常に体温調整をしていますが、この体温コントロールを担っているのが自律神経です。家の中で勉強や、テレビ、ゲームなどをする生活が長く、外遊びが少なく、車やエレベーターによる運動不足、空調で快適な部屋、食生活は飽食、夜更かし、このようなメリハリのない生活が低体温を招いていると言われます。

体を温める食生活で、インフルエンザを寄せつけないようにしましょう。