

# 12月給食だより

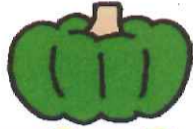
輝保育園



今年も残すところあと一ヵ月となりました。  
毎日寒い日が続く、体調を崩しやすい季節になりましたので、風邪をひかないように規則正しい生活を送り、年末、年始を元気に過ごしましょう。



## 冬至



冬至とは、1年で最も昼が短くなる日のことです。  
この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。  
ビタミン豊富なかぼちゃを食べて風邪を予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。  
ゆずには血行を良くさせる働きがあり、お風呂に入れると体を芯から温めます。



## 年越しそば

1年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、1年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。

この日に「年越しそば」を食べる風習があります。この習慣が始まったのは、江戸時代からです。

そばが細くて長いことから家運や持命を延ばすといった縁起を担いだという説があります。

## 身体を温める食事

寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりしましょう。

体を温める食材

にんじん、じゃが芋、玉ねぎ、里芋、ごぼう、しょうが、ねぎ  
赤身のお肉、赤身のお魚、黒豆、小豆、海藻、卵

## 12月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

							01日(土)
昼						チキンカレー バナナ	
間						牛乳 お菓子	
	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)	
昼	チーズオムレツ もりもりサラダ コンソメスープ	筑前煮 野菜のおかか和え わかめスープ	ビーフカレー 大根サラダ りんご	鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 豚汁	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ みかん	ポークカレー バナナ	
間	スキム牛乳 さつま芋スティック	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 お菓子	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
昼	魚の竜田揚げ 白菜の和え物 味噌汁 みかん	鶏のマーレード 焼き 切干大根煮 味噌汁	豚肉のみそ炒め かみかみサラダ 小松菜と卵のスープ りんご	厚揚げのそぼろ煮 ハンサンルー 中華スープ みかん	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁	ビーフカレー バナナ	
間	スキム牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 ラスク	スキム牛乳 ふかし芋	スキム牛乳 かりんとう	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子	
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
昼	赤魚の煮付け 小松菜サラダ 味噌汁	ハンバーグおろしソース 卵とわかめの酢の物 コンソメスープ	びっくりカレー もりもりサラダ バナナ	肉じゃが はりはり生酢 すまし汁 りんご	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 味噌汁	チキンカレー バナナ	
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 人参ケーキ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 やきそば	スキム牛乳 バイクドじゃが	牛乳 お菓子	
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	
昼						タンドリーチキン 和風サラダ 中華スープ	
間						牛乳 ホットケーキ	
		白身魚のフライ フロッコリーの胡麻和え クリームシチュー	親子丼 チーズサラダ 味噌汁	家常豆腐 ひじきサラダ 具だくさん味噌汁 みかん	スキム牛乳 ばななケーキ	麦茶 ミルクプリン	