



12月給食だより

輝 保育園

風邪の流行る季節です。手洗い、うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。毎日の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、年末を乗り切りましょう。



冬至



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。

昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。

カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年の最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。

大晦日に縁起を担いで食べる年越しそばは、江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。

また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

毎月19日は食育の日
旬の食材を知って美味しく食べよう！

12月・ねぎ

ねぎは大きく分けて「白ねぎ（根深ねぎ・長ねぎ）」と「青ねぎ（葉ねぎ）」があります。

東日本では、白い部分を食べる白ねぎが好まれていて、西日本は根元まで青い、青ねぎが一般的になっています。

白ねぎは甘みがあって煮込み料理や焼き鳥などに、青ねぎは香りがよく炒め物や薬味に活躍します。

白ねぎの緑の部分は捨ててしまいがちですが、栄養効果もたくさんあります。汁物や炒め物に入れたり余すことなくいただきます。



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 (火)	02日 (水)	03日 (木)	04日 (金)	05日 (土)	
昼		筑前煮 野菜のおかか和え わかめスープ	キーマカレー 大根サラダ バナナ	鮭の塩焼き ごぼう炒り煮 豚汁	マーボー豆腐 もやしナムル 中華スープ みかん	ボークカレー バナナ	
間		スキム牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 イチゴスムース お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	麦茶 ひじきごはん ごまめ	牛乳 お菓子	
		07日 (月)	08日 (火)	09日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
昼		鯖の味噌煮 さつま芋サラダ すまし汁 りんご	テリマヨチキン 卵とわかめの酢の物 味噌汁	ハヤシライス かみかみサラダ みかん	豆腐のミートソース風 ハンパンスープ 中華スープ	チキン南蛮 白菜の和え物 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間		スキム牛乳 人参ケーキ	麦茶 スパゲティナポリタン	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 ふかし芋	スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子
		14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
昼		魚のお好み焼き風 もりもりサラダ 味噌汁	豚肉のカレー炒め ゴマドレサラダ コンソメスープ	親子丼 小松菜サラダ 味噌汁	肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁	ハンバーグおろしソース スパゲティサラダ 中華スープ	チキンカレー バナナ
間		麦茶 ゆかりごはん ごまめ	スキム牛乳 ペイクレドじゃが	牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 やきそば	牛乳 お菓子
		21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
昼		ボークビーンズ ごまマヨ和え コンソメスープ	魚のオーロラソース焼き はりはり生酢 すまし汁	かきたまうどん チーズサラダ みかん	タンドリーチキン フロッコリーの胡麻和え クリームシチュー りんご	家常豆腐 ひじきサラダ 具たくさん味噌汁	びっくりカレー バナナ
間		スキム牛乳 たまごロール	牛乳 かりんとう	スキム牛乳 大学芋	牛乳 ホットケーキ クッキー	スキム牛乳 ばななケーキ	牛乳 お菓子
		28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)		
昼		五目卵焼き 和風サラダ 味噌汁					
間		スキム牛乳 チーズ蒸しパン					