

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。



12 / 22 冬至



旬の食材

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。

小松菜

小松菜はβ-カロテン、ビタミンCに加えて、ミネラルも豊富な栄養価の高いのが特徴。特にカルシウムに富み、鉄も多く含みます。

カルシウムが不足することで起こる骨粗しょう症や、鉄が不足することで起こる貧血は女性に多いことから、女性にうれしい野菜といえます。

カリフラワー

カリフラワーのビタミンC含有量は食材の中でもトップクラスです。ビタミンCが豊富なイメージのあるレモンと、ほぼ同じ量が含まれています。

カレー

カレーはアスパラギン酸が豊富で、ナトリウム排出を促すことで、水分バランスを正常に保つカリウムや、カリウムの働きを助け、体液循環全般をサポートするマグネシウムも含んでいます。

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(木)	02日(金)	03日(土)
昼				鮭の塩焼き ごぼう炒り煮 豚汁	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ みかん	ボークカレー パナナ	
間				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	
		05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10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 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 パナナ	
間	スキム牛乳 ばななケーキ	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 きなこトースト	スキム牛乳 焼きいも	牛乳 お菓子	
		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼	魚のマヨネーズ焼き もりもりサラダ 味噌汁	豚肉のカレー炒め コマドリサラダ コンソメスープ オレンジ	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 パナナ	ハンバーグおろしソース スパゲティサラダ 中華スープ	ハヤシライス パナナ	
間	麦茶 ゆかりごはん ごまめ	スキム牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 オレンジゼリー お菓子	麦茶 やきそば	スキム牛乳 ジャムサンド	牛乳 お菓子	
		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24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	家常豆腐 ひじきサラダ 具だくさん味噌汁	タンドリーチキン ポテトサラダ コーンスープ	びっくりカレー パナナ	
間	牛乳 クリームパン	牛乳 バイクドじゃが	スキム牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 クッキー パナナ	スキム牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	
		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
昼	五目卵焼き 和風サラダ 味噌汁	厚揚げと南瓜の煮物 コマドリサラダ 味噌汁	ボークカレー 切干大根のサラダ りんご				
間	牛乳 人参ケーキ	スキム牛乳 大学芋	麦茶 ヨーグルト お菓子				