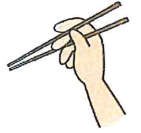




早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身に染みる季節です。年末年始には行事がたくさんあるので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、食事もおいしくたのしく食べましょう😊



12月の給食のテーマ<行事食を楽しもう>

冬至、特に子どもたちはクリスマスを特に楽しみにしているのではないのでしょうか？😊

今年の保育園の給食では、手羽先をチューリップにしたからあげやケーキを作る予定です。普段と少し違った給食をみんなで楽しむ事ができるといいなあと思うばかりです😊🍴

12月もまた、旬のおいしい食材がたくさんあります。給食の献立には、冬らしい献立が登場します。

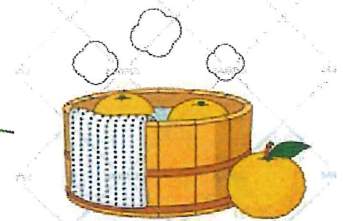
「お魚の豆乳ソース」、「ローストチキン」、「塩ちゃんこ鍋」「クリームシチュー」、「野菜のみそ煮」、「あんまん」などしっかりとのしくおいしく食べて、冬のウイルスに負けない身体を作っていきましょう！



「とうじ」



12月22日は一年で最もお昼が短くなる「冬至」
運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。
ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防するとされています。



12月21日冬至献立
魚の幽庵焼き
かぼちゃの煮物
豚汁 ゆずケーキ



~旬の冬野菜~

- ほうれん草
鉄分が豊富です。
- 白菜
味が淡白でほかの食材との調和がとりやすく、お鍋にもおすすめです。
- 大根
冬になるにつれて甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えます。
- れんこん
食物繊維が豊富で、整腸作用や肥満予防

