

12月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 鈴木 貴子



【12月の予定】

17日（水）お誕生日会

お誕生日のお祝いメニューです。

22日（月）冬至

冬至メニューを提供します。

23日（火）クリスマス会

クリスマスマニューレを提供します

ICクラスのメニュー変更

3(水) 手打ちうどん→乾麺うどん

ちくわ除去→カレイのカレー風味天ぷら

4(木)・25(木) 糸こんにゃく除去→切干大根の煮物

5(金)・26(金) しらたき除去→肉じゃが

22(月) 甘納豆除去→抹茶蒸しパン

給食の目標

日本古来の食文化を知る



○食を通じて日本古来の食文化にふれる
～もちつき・おせち料理について～

冬至が過ぎるともうすぐ年の瀬です。



一年の最後の日「大晦日」。

毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかつ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。

12月22日（月）は冬至です

冬至とは・・・

冬至（とうじ）とは一年でもっとも昼が短く、夜が長い日を言います。寒さを乗りきるために、栄養価の高い南瓜を食べ、柚子湯に浸かり無病息災を願います。

南瓜は7～8月に収穫の最盛期を迎える野菜ですが、昔は今と違って野菜を1年中食べることは難しい時代でした。そのため栄養価が高く長期保存ができる南瓜を冬至に食べることで、厳しい冬を乗り切ろうという先人の思いが込められています。また、冬至には「ん」のつく食べ物を食べると良いとされています。「ん」のつく食べ物は「運盛り」と言われ、「冬至の七種（ななくさ）」と言い、運を呼び込むことが出来るといわれています。



冬至にかぼちゃ

かぼちゃは丸ごとであれば、長く保存できる野菜です。緑黄色野菜でベータカルオテンなどが豊富に含まれています。

そして、冬至にはかぼちゃの煮物を食べる風習があります。かぼちゃを食べると、中風（脳血管障害の後遺症）にならず、ベータカルオテンの抗酸化作用により、体の老化を防ぎ、長生きすると言われています。



ゆずのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の予防や肌を強くする効果があるそうです。



紙媒体をご希望の方は、事務所へお声掛けください。