



寒さが本格的になり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。
食事をしっかりと摂り規則正しい生活ができるように心がけましょう！

冬至

12月21日は冬至です。

冬至とは、日の出から日の入りまでの時間がもっとも短い日のことです。冬至の食べ物といえばかぼちゃです。かぼちゃは体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたくさん含んだ緑黄色野菜です。新鮮な野菜が少なる時期、これからの冬を乗り切るためにも冬至という節目の日にかぼちゃを食べ栄養をつけようと言われているそうです！

もう一つの冬至の風習が柚子湯です。この習慣は江戸時代からあったそうです。柚子はちょうど11月～12月が収穫期です。柚子の果皮には風邪予防や保湿にいいといわれるヘスペリジンなどが豊富に含まれています。冬至の日にはかぼちゃを食べ柚子湯で身体を温めましょう！



大晦日の年越しそば

そばを食べる理由は？

年越しそばを食べるのは江戸時代からの風習でもっとも大晦日の夜に食べる祝膳のひとつだったそうです。そばを食べるようになった理由は細く長いそばにあやかって長寿を祈願したり、ほかの麺類に比べて切れやすいことから厄災や苦勞を断ち切る、といった意味が込められているそうです。



給食メニューの紹介

11月の献立から、子どもたちがよく食べたメニューを紹介します！

カジキのケチャップ和え

材料 幼児1人分

・かじき	一切れ	・ケチャップ	3g
・酒	1g	・砂糖	2g
・片栗粉	4g	・みそ	1g
・油	適量	・醤油	0.3g
		・いりごま	0.8g

作り方

- ① かじきに酒を振り水けを切る。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ ケチャップ、砂糖、みそ、醤油を鍋に入れひと煮立ちさせる。
- ④ ②を油で揚げ、③のソースに絡めて完成。

魚以外にも鶏肉や豚肉でもできるので試してみてください！

12月20日はクリスマス仕様の給食を提供します。

17日誕生日会ではケーキも出るのでお楽しみにしてください🍰

