

給食室

今年も残すところあとわずかになってきました。

より一層寒さが厳しくなり、空気の乾燥も相まって体調を崩しやすい時期です。

12月にはもちつきやクリスマス会など楽しいイベントがいっぱいです。

今年最後まで目いっぱい楽しめるよう、

少しでも暖かい格好をしてたくさん食べて寒さに負けない体を作りましょう！

行事食予定

8(金) もちつき

この日は日本の伝統的な行事のおもちつき！

子どもと大人みんなで力を合わせておもちをつきます☺

年長さんからはおもちとさつま芋を合わせてついた、ほんのり甘くて歯切れのいい

”芋もち”を提供します。



13(水) 誕生会

今月の誕生会メニューは、シュクメルリ風シチュー、

コールスローサラダ、ごはんです☺

おやつには卵も乳も小麦も使わないアレルギーフリーの

豆腐のブラウニーを作ります☺

年内最後の誕生会も頑張って美味しく仕上げます！！



20(水) クリスマス会

この日は待ちに待ったクリスマス会！

給食には白身魚のフリッター、クリスマスツリーをイメージして

人気メニューのポテトサラダでツリー風に仕上げます🎄

おやつには苺やクリームが可愛く飾られたクリスマスケーキ☺

サンタさんから今年一年いい子にしてたみんなにプレゼントがあるといいね！



豆知識

春の七草は有名ですが、冬至の七草（七種）はご存じですか？

今年の冬至は12/22(木)で、この日は一年の中で最も夜が長い日になります。

この冬至に「ん」が2つ付く食べ物を食べると運氣が増し、福がくると言われています。

冬至といえば南瓜（なんきん）が思いつく方も多いと思いますが、これは昔冬場に不足していた緑黄色野菜を補うために、夏場に採れて長期保存の可能な南瓜を貯蔵して冬に備えていたことが由来です。

この南瓜（なんきん）の他に「ん」が2つ付く食材が

蓮根 れんこん、銀杏 ぎんなん、人参 にんじん、金柑 きんかん、

寒天 かんてん、饅頭 うんどん（うどん）

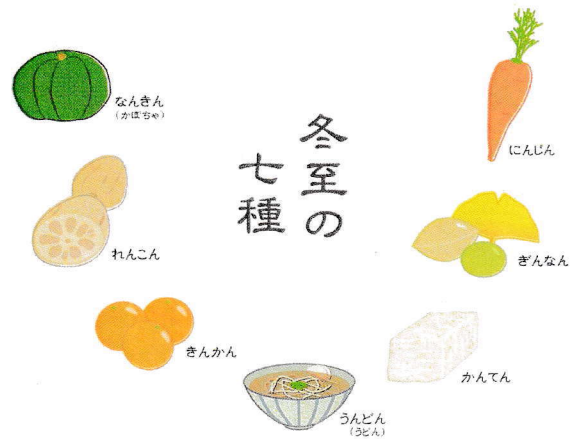
これらをまとめて冬至の七草と呼び、古くから翌年の無病息災や豊作を祈って食べ親しんできました。

また、先ほどの冬至の七草の他に冬至といえば柚子を思い浮かべる方も多いと思いますが、

昔の人は太陽の出る時間が最も短くなる冬至を「太陽の力が最も弱い日→死に最も近い日」と考え、

病気に強く、寿命の長い柚子にあやかって無病息災を願い、厄を払うために

柚子の入ったお風呂に浸かる風習が生まれたとされています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
3歳未満	480	18.3	17.0	296	1.4	185
3歳以上	603	22.3	20.0	297	2.1	216

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.30	0.45	29	29	1.2
3歳以上	0.38	0.47	36	3.9	1.7

