

給食室

今年も残すところあと一か月となりました。

朝晩冷え込み、空気が乾燥してくるので風邪もひきやすくなります。

朝ごはんには 暖かい汁物をとることで身体を温め目覚めやすくなります。

12月にはみんなが楽しみにしているクリスマス会があります。

今年最後まで目いっぱい楽しめるよう、たくさん遊んで、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

10(水) 誕生会

今月の誕生会メニューは、サクッと揚げた白身魚のフライ、

いつも人気のポテトサラダ、コンソメスープ、ごはんです。

おやつにはバターの風味が香るマーブルパウンドケーキを作ります。

年内最後の誕生会も頑張って美味しく仕上げます！！



17(水) クリスマス会

この日は待ちに待ったクリスマス会！

給食にはあさりが入ったチャウダー風シチュー、みんなが大好きなから揚げをミニサイズで作るミニから揚げとミニサラダ、コッペパンです。

おやつにはクラッカーに栗を混ぜ込んださつまいもクリームを絞って

おしゃれに仕上げる和風モンブランです。

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！

22(月) 冬至メニュー

今年の冬至は22日です。

この日の給食は柚子が香る鶏の柚庵焼き、おやつには冬至の七種の寒天とかぼちゃを使用したかぼちゃようかんを作ります。

普段馴染みのない柚子ですが、この柚庵焼きは食べやすく給食でも人気のメニューです。

これを機に好きになってくれたら嬉しいですね。

☆お知らせ☆

12月27日(土)はお弁当のため給食はありません。(離乳食の初期・中期を除く)

おやつには牛乳、市販菓子(乳・卵不使用)を提供します。

豆知識

春の七草は有名ですが、冬至の七種はご存じですか？

今年の冬至は12/22(月)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種と呼び、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、先ほどの冬至の七種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	442	17.8	15.5	292	1.4	189
3歳以上	534	20.6	16.9	250	2.1	214

	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	0.28	0.41	21	2.9	1.3
3歳以上	0.35	0.38	28	3.9	1.7

身近な食事を通して”なぜ？””やってみたい”など、子ども達の成長につながるよう給食職員一同で取り組んでまいります。