



# 12がつ

# 給食だより



## 岩崎保育園

日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児
1	水	八宝菜・コーンスープ ブロッコリー・チビ納豆 ミニトマト	お茶 しば漬けの おにぎり	牛乳 ご飯	9	木	すき焼き風煮 大根サラダ サニーレタス・りんご	牛乳 ホットドッグ	牛乳 ご飯
2	木	魚のカレー焼き・ミニトマト ほうれん草と人参の胡麻和え サラダ菜・煮豆	牛乳 チーズ饅頭	牛乳 ご飯	10	金	筑前煮・かぶの甘酢和え マカロニサラダ サラダ菜・ミニトマト	スキムミルク りんご 型抜きチーズ	牛乳 ご飯
3	金	豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ ミニトマト・サラダ菜	牛乳 手作りどら焼き	お茶 ご飯	11	土	ちゃんこうどん みかん	お茶 卵ロールサンド	牛乳
4	土	茄子のミートスパゲティ バナナ	お茶 チーズトースト	牛乳	13	月	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク ガーリックトースト	牛乳 ご飯
6	月	クリームシチュー 野菜サラダ 苺	スキムミルク バナナ シュガートースト	牛乳 ご飯	14	火	鮭の胡麻マヨネーズ焼き 千切り大根の煮物・みかん ブロッコリー・ミニトマト	牛乳 さつま芋の フライドポテト	お茶 ご飯
7	火	豚汁 鯰フライ 野菜サラダ・みかん	牛乳 手作り肉まん	お茶 ご飯	15	水	松風焼き 高野豆腐と人参の煮物 ブロッコリー・ミニトマト	ヨーグルト りんご	牛乳 ご飯
<b>お誕生会&amp;クリスマス会</b>									
24	金	ちらし寿司 ミニトマト	鶏のから揚げ わかめときのこのすまし汁	野菜サラダ スパゲティ	ブロッコリー いちご			牛乳 クリスマスケーキ	お茶

師走です。1年を締めくくる月となりました。

冬至にゆず湯に入る習慣は、江戸時代から始まりました。冬至にゆず湯に入ると血行促進効果があり、1年中、風邪を引かないといわれています。日本人が昔から大事にしてきた季節の伝統行事や食べ物に対する心を子どもたちにもしっかり伝えていきたいと思ひます。



### ●行事の由来 冬至

二十四節気の一つ。一年で最も昼が短く、夜が長い日で、この日を境に、日がのびていきます。昔から冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるといわれ、「ん」が2つあるなんきん（南瓜）、れんこん（蓮根）、（人参）、ぎんなん（銀杏）、きんかん（金柑）、かんてん（寒天）、うんどん（饅頭）は「冬至の七種（ななくさ）」と呼ばれています。



### 旬の食材おもしろ雑学

#### りんご

欧米には「1日1個のりんごは医者（い）を遠ざける」ということわざがあるほど、りんごには多くの栄養価が含まれています。動脈硬化・糖尿病・大腸がん・高血圧など生活習慣病の予防にも効果的。とくに、りんごの皮の栄養価は高いので、皮ごとまるかじりすると良いでしょう。

### お節料理の意味

	黒豆・・・無病息災 「まめ（まじめ）に働きまめ（元気）に過ごせるように」	
	数の子・・・子孫繁栄 田づくり・・・豊作	
	昆布巻・・・「よろこぶ」の語呂合わせ	
	海老・・・腰が曲がるまで長生きできますように	
	伊達巻・・・巻物に似ていることから、学問や教養をつけることを願って	