

# 12月 給食だより



令和4年

## お鍋のおいしい季節です!!



### Mary Christmas

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると、風邪をひきやすくなってしまいます。冬は、空気が乾燥し、感染力の強いウイルスが猛威をふるいます。日頃から、かぜに負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切れるようにしましょう。



今月の旬

たら

鱈は1年を通して漁獲される魚ですが、12月~1月が脂ののっていて美味しい時期です。また、鱈は良質なたんぱく質を豊富に含み、カリウム、カルシウム、リンなどミネラル分をバランスよく含んでいます。



12月22日

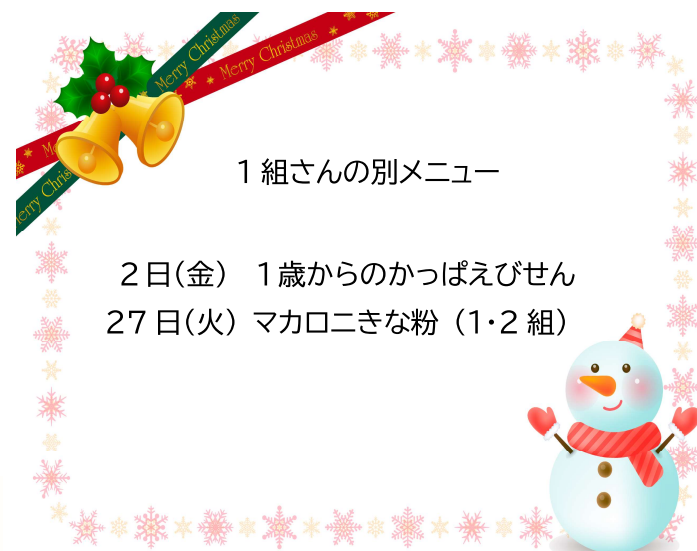
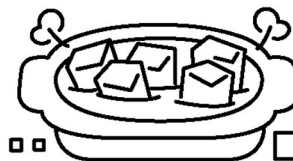
とうじ  
冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



### 湯豆腐の おいしい作り方

グラグラ煮ないで、湯温は80~90℃に保ってください。また、湯に気持ちいい塩味をつけると、お豆腐がほどよい固さで、滑らかな舌触りになります。



1組さんの別メニュー

2日(金) 1歳からのかつぱえびせん  
27日(火) マカロニきな粉 (1・2組)

