

12月

給食だより



令和5年



風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体作りをして、年末を乗り切りましょう。



冬至に食べよう！

かぼちゃのいとこ煮

【材料】

かぼちゃ	4/1カット
ゆであずき缶	200g
しょう油	大さじ1
水	200ml



【作り方】

- ① かぼちゃを3cm角に切り、角を落とす。
- ② 鍋にかぼちゃ、水を入れ軟らかく煮る。
- ③ ゆであずきとしょう油を加える。
- ④ 落とし蓋をし、弱火で10分ほど煮る。
- ⑤ 火からおろし、味をなじませる。

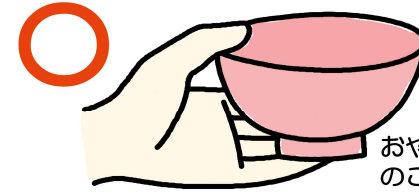


冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんぎん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



しよつきをたたくもとう！



おやゆびがうえ、のこりの4ほんのゆびでちゃわんのそこをささえる



ひっかける

しただけもつ

うえをもつ

1組さんの別メニュー

8日(金) アンパンマンふんわりコーン

15日(金) 1歳からのサッポロポテト

28日(木) アンパンマンお野菜せんべい(1・2組)の提供となります。

