

12月給食だより



令和7年

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



奄美大島の郷土料理

今月は、奄美大島！

18日(木)に『いも天ぷら(いももち)』を提供します。

奄美の天ぷら

奄美の「天ぷら」は、一般的にさつまいもと黒糖もち粉を混ぜて揚げた「いももち(いも天ぷら)」を指すことが多い。

この郷土料理は、蒸したさつまいもの甘さと、もちもちした食感、揚げたてのトロリとした食感、冷めても美味しいと評判の奄美大島のソウルフードです。

1組さんの別メニュー

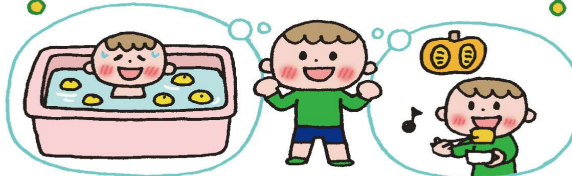
19日(金) 1歳からのかっぱえびせん

24日(水) 1歳からのサッポロポテト

26日(金) アンパンマンソフトせんべい(1・2組)の提供となります。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「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。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

Merry Christmas



☆クリスマス献立☆

- ・スパゲッティミートソース
- ・フライドポテト
- ・コールスロー
- ・カルピスつぶつぶみかんゼリー
- ・スープ

