

# 12がつ しょくいくだより

11月 食育の様子

ぎんのすずほいくえん



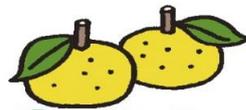
みそ汁作り



芋の食べ比べ



クッキー作り



## 冬至にすること



1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。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆず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。

今年の冬至は12/21（水）。給食に「かぼちゃサラダ」がでますので楽しみに★



## 今月の食育予定

★食育紙芝居

りす・うさぎ組

★切干大根づくり

ぱんだ・こあら・きりん組

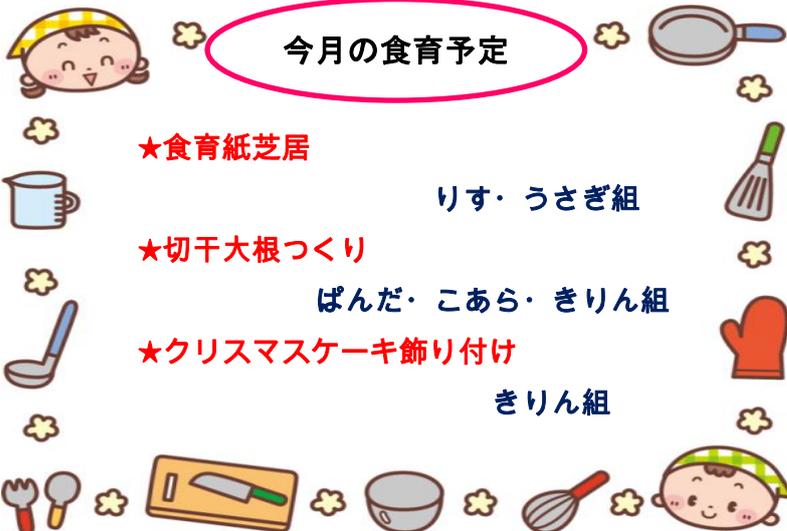
★クリスマスケーキ飾り付け

きりん組

## 12月 郷土料理

<すいとん>

ごはんの足りないときや日常食としてよく食べられていました。地域により はっとう汁・だんご汁とよばれ、季節により団子には小麦粉の他米粉を使用することもあります。





# 12がつ こんだてひょう



日	曜日	献立名	おやつ
1	木	ごはん さげマヨネーズやき やさしいため みそしる りんご	ぎゅうにゅう フライドポテト
2	金	ごはん さつまいもコロツケ かいそうサラダ みそしる みかん	ぎゅうにゅう こくとうむしパン
5	月	ごはん ぶたにくしょうがやき きりぼしに みそしる りんご	ぎゅうにゅう ホットケーキ
6	火	ごはん かじきたつたあげ なっとうあえ みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ジャムパン
7	水	ひよこまめカレー スープ レバーオーロラソース ヤクルト	ぎゅうにゅう やきうどん
8	木	ごはん とうふハンバーグ チーズサラダ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう シュガートースト
9	金	じゃこごはん わふうシチュー ブロッコリーのりあえ みかん	ぎゅうにゅう とんぺいやき
12	月	おやこどん さつまいもオレンジに みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう フレンチトースト
13	火	ごはん さんまカレーふうみ じゃがいもきんぴら みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう すいとん
14	水	ごはん スペインふうオムレツ そばろあん みそしる りんご	ぎゅうにゅう みたらしたんこ(マカロ ー)
15	木	パン マカロニグラタン みかん だいこんサラダ スープ	ぎゅうにゅう えびピラフ
16	金	にくうどん スマイルポテト やさしいジュース	ぎゅうにゅう きなこあげぱん
19	月	ごはん とりのからあげ みそしる にんじんサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ピザトースト
20	火	ちゅうかどん さんしょくナムル スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ホットドッグ
21	水	ごはん マーポーとうふ かぼちゃサラダ すまししる みかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり
22	木	ゆかりごはん タンドリーチキン マカロニサラダ スープ ジョア	ぎゅうにゅう ケーキ
26	月	ごはん とりにくマーメイドやき ビーフンいため みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう サンドイッチ
27	火	ごはん さばのみそに りんご ほうれんそうごまあえ すまししる	ぎゅうにゅう たきこみごはん
28	水	おべんとう	

