

12月の台所便り

縄瀬保育園

令和7年12月4日

別府 由香

12月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は12日（金）です

1・15（月）	2・16（火）	3・17（水）	4・18（木）	5・19（金）	6・20（土）
甘辛揚げおかべ 里芋と柿のサラダ 春雨の炒め物 かぶの味噌汁	鶏の西京焼き 大根のから揚げ おからサラダ すまし汁	ぶりの照り焼き 揚げごぼう 小松菜の白和え 豆乳の味噌汁	生姜入りがね 豆苗の和え物 ゆで卵 青さの味噌汁	魚の磯辺焼き ブロッコリーの ごまサラダ 甘辛れんこん 白菜の味噌汁	鶏と豆腐の あんかけ丼 じゃが芋の みそ汁
麦茶 ヨーグルト クリーム和え	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 牛乳 スイートポテト	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 南瓜ケーキ	麦茶 牛乳 果物
8・22（月）	9・23（火）	10・24（水）	11・25（木）	26（金）	13・27（土）
鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 キャベツのピクルス しめじの味噌汁	魚の小判揚げ 人参のみそ炒め レタスのサラダ きのこの かき玉汁	豚肉の生姜焼き ほうれん草の おかか和え わかめの佃煮 大根のみそ汁	鮭の塩こうじ焼き ブロッコリーの人参 ドレッシング和え 甘辛里芋 なめこの味噌汁	肉団子の甘酢あん 小松菜コールスロー 焼きじゃがいも もやしの味噌汁	牛丼 キャベツの 味噌汁
麦茶 牛乳 ヨーグルトケーキ	麦茶 ぜんざい	麦茶 牛乳 いりこもち	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 米粉焼きパン	麦茶 のりおにぎり

○冬至 とうじ（12月22日）

1年でいちばん昼の時間が短く、夜が長い日です。冬至の日はゆず湯に入って温まり、カボチャを食べて無病息災を願います。ゆずにはビタミンCが豊富に含まれているので、かぜをひきにくくなり、血行促進に良いとされています。「湯治（湯に入って病を治す）」や「融通が利きますように」という願いも込められています。カボチャはビタミンEやβカロチンが豊富で、免疫力を強化します。昔は野菜が少なくなる冬の時期に栄養を摂るため、夏に収穫したカボチャを冬まで取っておいて食べたそうです。

○餅つき○

12月になると、餅をつき、鏡餅を作ります。鏡餅はお正月、家々に訪れる「年神様」をお迎えする為のお供え物です。作物の豊作や健康を願う意味が込められています。

*園では、12日（金）に餅つきを予定しています

○健康寿命を延ばす一汁三菜

日本には、『一汁三菜』の文化があります。主食の白飯を中心に、魚や肉、卵、豆腐などの主菜、野菜や海藻を使った副菜、そして汁物や漬け物などのもう一品。一汁三菜は、健康寿命にも大きく影響しますよ。

◎一汁三菜

- ・主食…ご飯（エネルギー源になる）
- ・主菜…魚介、肉、卵、豆腐、納豆などメインとなるおかず（おもに、たんぱく質、脂質を摂取する）
- ・副菜…野菜、いも、海藻、きのこなどのサブおかず（おもに、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取する）
- ・もう一品…汁物、漬け物、果物など（不足しがちな栄養素と水分を補うための役目）

ご飯を中心に、様々なおかずを組み合わせる事で、バランスのよい食事となります。

社協園の給食は、青魚や鮭、肉をメインに、毎日味噌汁と納豆がつきます。副菜も、野菜や豆腐を中心に、白和えや酢の物等、和食に特化した献立です。手作りおかしや、がね等の衣も、米粉を使い、調味料も本丸大豆の醤油にきび砂糖を使い、油もこめ油を使用しています。素材にこだわる事で、体の中から健康を意識していきたいですね。