

12月台所だより

R7年11月30日
谷頭こども園
栄養士 森一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1・15	2・16	3・17	4・18	5・19	20
午前食(昼食)	甘辛揚げおかべ 里芋と柿のサラダ 春雨の炒め物 かぶのみぞ汁 りんご、納豆 お茶	鶏の西京焼き 大根のから揚げ おからサラダ すまし汁 りんご、納豆 お茶	ぶりの照り焼き 揚げごぼう 小松菜の白和え 豆乳のみぞ汁 りんご、納豆 お茶	生姜入りがね 豆苗のあえ物 ゆで卵 青さのみぞ汁 りんご、納豆 お茶	魚のいそべ焼き ブロッcoliのごまサラダ 甘辛れんこん 白菜のみぞ汁 りんご、納豆 お茶	鶏と豆腐のあんかけ丼 じゃが芋のみぞ汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルトクリーム和え お茶	わかめおにぎり お茶	牛乳 スイートポテト お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 南瓜ケーキ お茶	牛乳 バナナ お茶
日	8・22	9・23	10・24	11・25	26	13・27
午前食(昼食)	鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 キャベツのピクルス しめじのみぞ汁 りんご、納豆 お茶	魚の小判揚げ 人参のみぞ炒め レタスのサラダ きのこのかき玉汁 りんご、納豆 お茶	豚肉の生姜焼き ほうれん草おかか和え わかめとえのきの佃煮 大根のみぞ汁 りんご、納豆 お茶	鮭の塩こうじ焼き カロッキーの人参ドレッシング 甘辛里芋 なめこのみぞ汁 りんご、納豆 お茶	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 りんご、納豆 お茶	牛丼 キャベツのみぞ汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	牛乳 ヨーグルトケーキ お茶	せんざい お茶	牛乳 いりこもち お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 米粉焼きパン お茶	のりおにぎり お茶

~お知らせ~

12月12日(金)はお弁当の日です。

園で餅つきをします。午前中に餅を食べますので、お弁当の量の調整をお願いします。

1月のお弁当の日は1月9日(金)です。よろしくお願ひします。

12月22日(月)は冬至です！

冬至には「かぼちゃ」を食べる風習があることは知っている方も多いのではないでしょうか、冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日であり、昔からこの日には厄を払うために下の7つの食材を食べると良いとされています。これらの食材は「ん」が二つ付いていることから、運を呼び込むとされ、無病息災や運気の向上を願う風習があります。

こども園では、かぼちゃ(なんきん)を使用して南瓜の甘煮を食べますよ。

1. **かぼちゃ(なんきん)** - 緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンが多く摂取でき、寒さに負けない身体を作ります。
2. **れんこん** - ビタミンCが豊富で熱にも強いため加熱調理をして多くのビタミンCを摂取でき、免疫力を高めます。きんぴらなどの炒め物にしてもおいしく食べられますよ。
3. **にんじん** - βカロチンが豊富で、免疫力を高め風邪等を予防してくれる効果があります。カロチンは油と調理すると効率よく摂取できるので、炒め物やすり下ろして油や調味料とドレッシングにしてもいいですね。
4. **ぎんなん** - 「ぎんなん」はイチョウの実です。茶碗蒸しに入っています。咳を鎮める効果があります。
5. **きんかん** - ビタミンCが豊富で、風邪予防や症状の緩和に効果があります。シロップ漬けやジャムにして食べてもいいですね。
6. **かんてん** - 寒天は海藻を原料とした食品で、食物繊維が豊富で腸の調子を整えてくれます。牛乳かんなどのデザートにしてもおいしく食べられます。
7. **うどん** - 温かいうどんを食べることで体を温め、健康を保つ効果があります。これからの寒い季節には、鍋料理に入れてもいいですね。