



# 給食だより

2017年12月  
五十川保育園



寒さも一段と厳しくなり、温かいこたつやストーブが嬉しい季節となりました。  
これから、クリスマス・お正月と子ども達が楽しみにしている行事が続きます。  
1日3回栄養バランスの良い食事をとり、うがいや手洗いをしっかり行い、風邪の  
予防をしましょう。そして、この季節は体を温めてくれる根菜類（ごぼう・人参・大根  
かぶ）などを沢山摂りましょう。元気な体で、良い年末年始を迎えたいですね。



## 冬至 (とうじ)

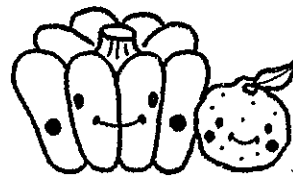
12月22日(金)は「冬至(とうじ)」です。「冬至」とは、1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。

日本では、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり、地方によっては砂おろしや冬至粥を食べる風習があります。

### 「ん」のつく食べもの

にんじん・だいこん・れんこん・ぎんなん・うどん・きんかん・・・  
冬至に「ん」のつくものを食べると運が呼び込めると言われています。  
かぼちゃは、漢字で書くと「南瓜(なんきん)」で、「ん」がつく食べものであるとともに、ビタミンAが豊富です。冬至にかぼちゃを食べる風習は、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもありました。

本来、かぼちゃの旬は夏ですが、かぼちゃは長期保存できるため、ビタミン不足になりがちな冬の時期には、大切な食材です。



### 冬至粥 (とうじかゆ)

昔から小豆の赤色は、邪気を祓う(はらう)と言われ、冬至にこのお粥を食べることで厄を払い、運氣を呼び込む願いが込められています。

### 砂おろし

冬至にこんにやくを食べることを「砂おろし」といい、こんにやくを食べることで、体の中のいらぬものを外に出すと言われています。体を清めて運を呼び込む願いが込められています。

### ゆず湯

運を呼び込むために体を清め、厄払いするためのものですが、ゆず湯には、体を温めて風邪を予防したり、香りによるリラックス効果もあります。



## 献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加		延長
				10時		
15	金	麦御飯 清汁 かじきまぐろの変わり揚げ 鶏肉と山芋の中華風煮物 サラダ菜	☒ ココアホットケーキ	☉ バナナ	御飯 ピーマンと豚肉の中炒め きのこのかき玉汁	
16	土	そうめんちり バナナ オレンジジュース	☉丸ボーロ	☉ウエハース		
18	月	麦御飯 ビーフストロガノフ 胡麻マヨネーズサラダ	☒ 味噌万十	☉桃缶	御飯 レタス チキン南蛮 卵とトマトのかき玉汁	
19	火	麦御飯 清汁 鮭のチャンチャン焼き きゅうりと大根のカレーマリネ	☒ 5日きょうだいかん 19日ツイストドーナツ	☉ みかん	肉うどん 桃缶	
20	水	麦御飯 卵スープ 豚肉のきのこ炒め ひじきとツナ、コーンの煮物	☒ ふかし芋	☉ パイン缶	御飯 麻婆茄子 コーンスープ	
21	木	麦御飯 煮豆 おでん	☉ 野菜サンド	☉バナナ	御飯 わかめスープ 大豆と豚肉の黒酢煮	
22	金	ミルクパン ゆでブロッコリー チキンカツ 南瓜スープ	☒ 苺ジャムの米粉ケーキ	☉ 海藻せんべい	シーチキン御飯 鮭のホイル焼き コンソメスープ ミニトマト	
9	土	スパゲティ・カレーソース バナナ ぶどうジュース	☉ ミレービスケット	☉キウイフルーツ		
25	月	麦御飯 肉団子と野菜のスープ 小松菜としらすの胡麻和え	☒ わらび餅 バナナ	☉ ウエハース	御飯 レタス 豆腐とチーズの卵焼き 白菜とベーコンのスープ	
26	火	麦御飯 南瓜の味噌汁 すきやき かぶのサラダ	☒ 林檎とさつま芋の甘煮	☉ チーズ	御飯 白身魚つみれ汁 納豆和え	
27	水	きのこことベーコンの洋風混ぜご飯 魚のピザ サラダ菜 さつま芋と蓮根の豆乳味噌汁	☒ 林檎 せんべい	☉ 桃缶	御飯 鶏肉と里芋のうま煮 清汁	
28	木	14日 ぶどうパン カリフラワーのシチュー マカロニと青菜のソテー 28日 麦御飯 コロッケ ミニトマト 味噌汁	☉14日わかめとじゃこの かりんとう ☒28日 オレンジゼリー 豚身スティック	☉ 14日キウイフルーツ 28日ウエハース	スパゲティ ナポリタン バナナ	
行事	12日	誕生会			☒ スキムミルク	
昼食		キャロット御飯 鶏のマーマレード焼き ミニトマト マカロニサラダ クリームコーンのかき玉スープ 一口ゼリー			☉ 豆乳 ☉ 牛乳	
3時		林檎ジュース オレンジケーキ				