



がつ しょくいくもくひょう 12月の食育目標

さむ ま しょくじ 寒さに負けない食事をしよう!

今年の冬至は12月21日です。冬至とは、1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。この季節は感染症が流行しやすいので、栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入れ替えなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。

とうじ た 冬至にカボチャを食べませんか??



冬至にカボチャを食べる風習ができたのは、江戸時代だと言われています。今と違って野菜の保存が難しかった時代に、保存がしやすく栄養価が高いかぼちゃを食べて寒い冬を乗り切ろうという昔の人の知恵から、冬至にカボチャを食べる風習ができました。

冬至に「ん」のつくものを食べると運がよくなると言われ、カボチャ（＝なんきん）は2つも「ん」のつく縁起物！カロテンやビタミンが豊富でかぜなどに対する抵抗力もアップします。

とうじ よぼう 冬至といえば…かぜ予防?

昔から「冬至には柚子風呂に入り、カボチャを食べるとかぜをひかない」という言い伝えがありますが、実際にゆずのビタミンCやカボチャのビタミンA・カロテンはかぜ予防に効果があるといわれています。

寒い季節にかぜをひかないようにという思いは、昔も今も変わらないのかもしれませんがね。



お弁当給食こんだて表12月

日	曜	献立名		飲み物 ☆：牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
2	月			☆				
3	火	ごはん	すき焼き風煮 根菜きんぴら かぼちゃ胡麻和え	☆	豚肉 とうふ 牛乳	にんじん 糸こんにゃく しゅんぎく ねぎ しいたけ レンコン ごぼう かぼちゃ	米 ごま 三温糖 油	540 17.9 8.9
4	水	ミルクメーカー (コーヒー)		☆				
5	木	ごはん	ハヤシライス ヨーグルトサラダ ミニトマト	☆	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ミニトマト	米 じゃがいも 油	652 19.8 19.6
6	金			☆				
9	月	セレクトデザート (クリスマスケーキ)		☆				
10	火	ごはん	鮭のカレームニエル 春雨サラダ チーズ	☆	鮭 ひじき 油揚げ チーズ 牛乳	しめじ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	米 はるさめ バター 三温糖 マヨネーズ ごま油	588 24.7 18.4
11	水			☆				
12	木	ごはん	マーマレードソテー 青菜ツナサラダ ひじき切干大根煮	☆	鶏肉 ツナ 大 豆水煮 油あげ ひじき 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 切り干しだいこん	米 マーマレード じゃがいも 三温糖 油 マヨネーズ	672 24.8 20.0
13	金			☆				
16	月			☆				
17	火	ごはん	タンドリーチキン ほうれん草ソテー 切干大根煮 ミニトマト	☆	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 油揚げ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 コーン 切り干し大根 にんじん しいたけ ミニトマト	米 油 バター じゃがいも	616 20.3 20.5
18	水			☆				
19	木	ごはん	かぼちゃカレー ブロッコリーサラダ ポイルウィンナー 福神漬け	☆	鶏肉 ヨーグルト ウィンナーソー セージ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ ひたし豆 ブロッコリー りんご 福神漬け	米 油 三温糖	737 20.7 27.2
20	金	ゆずゼリー		☆				
23	月	いちごタルト		☆				

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。