



12月

令和6年 南こども園

冬至にゆず湯と
かぼちゃ



冬至は1年のうち、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

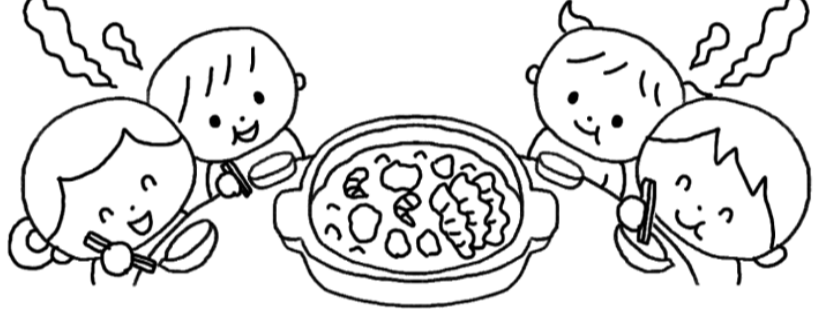
クリスマスや家の大掃除、お正月の食事の準備や片付けなど大忙しの12月です。子どもたちも一緒に楽しくお手伝いができる、食欲にもつながります。体調を崩さないよう、規則正しい生活をしましょう。



体をあたためて風邪予防

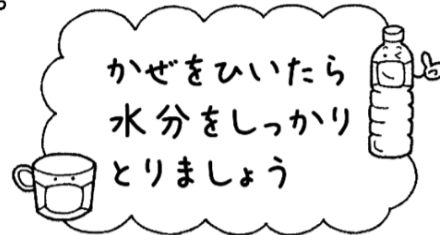
風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



今月の目標

いろいろな料理を知り、味わいましょう



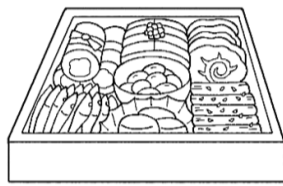
どれも1月になってから食べる料理ですが、食べたことはあるかな？

受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

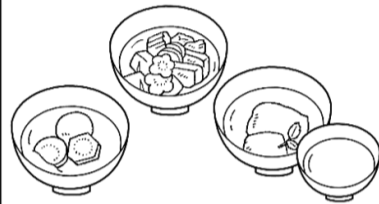


おせち料理



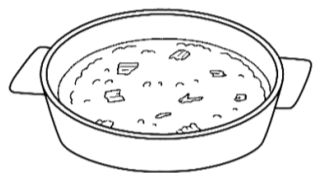
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳・バナナ	3 牛乳・ゼリー	4 牛乳・おかし	5 コーンフレーク	6 牛乳・りんご	7
昼食	マーボー豆腐 さつまいもサラダ	みそラーメン さつまいものあまに	とりにくのでりやき ごまマヨネーズあえ ポテトスープ	さばのたつたあげ さんしょくなます すましじる	きのこカレー ヨーグルトサラダ	発表会
午後	牛乳・ミルク みかん・おかし	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 プリン	
午前	9 牛乳・バナナ	10 牛乳・みかん	11 牛乳・りんご	12 牛乳・おかし	13 牛乳・バナナ	14
昼食	あつあげのそばろに わかめじる	おにぎりバイキング スパゲティサラダ ぶたじる	にくまきフライ ごますあえ ぐたくさんとうにゅうじる	さけのムニエル ポテトサラダ みそじる	はっぼうさい ちゅうかスープ	おかし バナナ
午後	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク パウムクーヘン	牛乳・ミルク みかん・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 だいがくいも	おかし
午前	16 牛乳・バナナ	17 コーンフレーク	18 牛乳・りんご	19 牛乳・バナナ	20 牛乳・おかし	21
昼食	おべんとうの日	ごもくうどん ひじきに	ささみフライ ドレッシングサラダ たまごスープ	さばのみそに あまづづけ すましじる	おでん なめこじる	おかし バナナ
午後	フルーツジュース 黒糖蒸しパン	牛乳・ミルク りんご・チーズ	牛乳・ミルク バナナ	ヨーグルト・こんぶ	お茶 冬至なんきん	おかし
午前	23 牛乳・ゼリー	24 牛乳・りんご	25 牛乳・みかん	26 コーンフレーク	27 牛乳・おかし	28
昼食	ハヤシライス ツナサラダ	やきそば さといものそばろに	からあげ・フライドポテト ブロックリーサラダ たまねぎのスープ デザート	しろみフライ ごまあえ やさいスープ	ポテトのクリームに ちゅうかサラダ	おかし バナナ
午後	牛乳・ミルク みかん・おかし	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	牛乳・ミルク おかし	牛乳・ミルク りんご・チーズ	お茶 おかし	おかし
午前	30	31	<p>12月の献立</p> <p>*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。</p>			
昼食	休園	休園				
午後	*.*.*.*					

冬の食中毒

ノロウイルスに注意!

- 石けんを使ってていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで（85～90℃で90秒間以上）加熱する