

# 給食だより

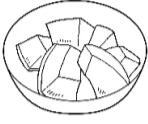
12月

令和7年 南こども園

今月の目標

## 伝統的な料理を知り、味わおう

これから年末年始にかけて、日本の伝統的な食文化に触れる機会が多くあります。これらの行事食には子どもの成長や家族の健康、作物の豊作、天災よけなど人々の暮らしの中での祈りや願いが込められています。



### 冬至なんきん

冬至とは1年で最も昼が短く、夜が長い日。今年は12月22日が冬至。厄除けやかぜ予防のためにかぼちゃを食べる。



### もちつき

年末に行う、年神さまをお迎えするための準備のひとつ。もちには年神さまの魂が宿るとされ、五穀豊穣や無病息災を願って行う。



### 年越しそば

大みそかの夜に食べるそば。細くて長いそばのように「長生きしますように」、そばが切れやすいので「苦労と縁が切れますように」の意味がある。



### おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理。おめでたい食材が使われている。それぞれに意味があり、健康や長寿などの願いが込められている。



### 雑煮

雑煮は各家庭や地域によって味や使う食材など多種多様な特色がある。もちにも角もち、丸もち、味付けもしょうゆやみそ味などがある。



### 七草がゆ

1月7日の朝に1年の健康を祈って食べる。春の七草には、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろのこと。



### 鏡開き

1月11日は鏡開きです。正月にお供えしていた鏡を木づちで割ってから食べる。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使う。



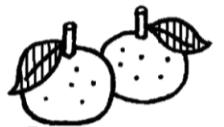
## かぜに気をつけましょう

元気に過ごせるように、日ごろから気をつけましょう。

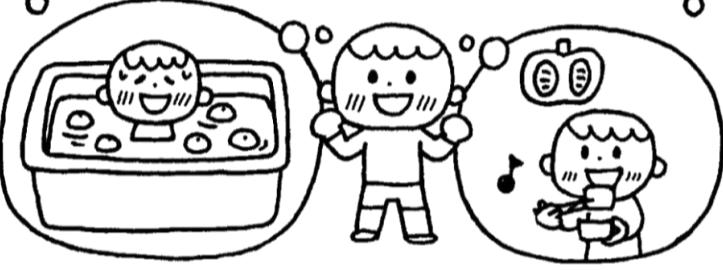
- うがい、手洗いをしましょう。
- 室内の温度や湿度に気をつけ、定期的に換気をしましょう。
- 早寝・早起きをしましょう。
- ごはんをしっかり食べて、体力をつけておきましょう。



## 冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳・おかし	2 牛乳・ゼリー	3 牛乳・バナナ	4 コーンフレーク	5 牛乳・りんご	6
昼食	いりどうふ みそしる	みそラーメン さつまいものあまに	とりにくのかりんあげ フレッシュあえ ごもくじる	しろみフライ ごまあえ やさいスープ	きのこカレー ヨーグルトサラダ	
午後	牛乳・ミルク フルーツゼリー	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	お茶 みかん・おかし	牛乳・ミルク りんご・チーズ	お茶 スナックパン	発表会
午前	8 牛乳・おかし	9 牛乳・みかん	10 牛乳・りんご	11 コーンフレーク	12 牛乳・おかし	13
昼食	マーボーどうふ さつまいもサラダ	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 ごまずあえ ぐだくさんとうにゅうじる	さけのタルタルやき きりぼしだいこんに ポテトスープ	おでん なめこじる	
午後	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 バウムクーヘン	牛乳・ミルク みかん・おかし	牛乳・ミルク プリン・にぼし	お茶 フルーツ kin ton	おかし
午前	15 牛乳・みかん	16 牛乳・ゼリー	17 牛乳・りんご	18 牛乳・おかし	19 牛乳・バナナ	20
昼食		きのこスパゲティ にくだんごスープ	にくじやがコロッケ ナムル みそしる デザート	さばのみそに きりぼしだいこんのサラダ すまじる	はっぽうさい ちゅうがスープ	
午後	フルーツジュース サンドパン	牛乳・ミルク バナナ・おかし	牛乳・ミルク みかん・にぼし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 とうじんきん	おかし
午前	22 牛乳・おかし	23 牛乳・りんご	24 牛乳・みかん	25 牛乳・おかし	26 牛乳・ゼリー	27
昼食	さといもシチュー ほうれんそうサラダ	おやこうどん マヨネーズあえ	からあげ・ポテト ブロッコリーサラダ たまねぎのスープ デザート	やきざかな ドレッシングサラダ マカロニコーンスープ	にくじやが とうふのみそしる	
午後	牛乳・ミルク バナナ・おかし	ヨーグルト・おかし	フルーツジュース おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 おかし	おかし
午前	29	30	31			
昼食	休園	休園	休園		12月の献立	
午後						

\*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。