

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

❄️❄️❄️❄️ 12月22日(月) 冬至 (とうじ) ❄️❄️❄️❄️

冬至は、1年の中で一番昼が短い日で、この日を境にだんだんと日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。冬至にまつわる食べ物についてご紹介します。

「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。  
野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、すこやかに過ごそうという古来の知恵です。

ゆず湯に入るのも、ゆずの成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防します。



かぼちゃはビタミンAが豊富です。ビタミンAには目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあります。

12月の給食で登場するかぼちゃ 3日ふかし南瓜 15日南瓜の煮物



## 今がおいしいタラ

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おススメは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランスよく食べられます。主な産地は北海道です。口が大きく何でも食べる大食漢として知られ、「たらふく食べる」に「鰯腹」の字をあてるほどと言われています。12月の給食で登場するタラ 4日タラのからあげ



クリスマスは12月25日(木)ですが、幼稚園の終業式が24日(水)のため、23日(火)をクリスマスメニューにしています。



赤や緑、黄色といったクリスマスカラーのメニューです。

### 昼食

- ★のり塩からあげ
- ★マカロニケチャップ
- ★ほうれん草ソテー
- ★キャベツのサラダ
- ★人参のグラッセ風
- ★ごはん(ふりかけ)

### おやつ

- ★クリスマスデザート

