



# 12月きゅうしょくだより

平成29年度12月分 小山保育園



【12月のテーマ】楽しい給食

【食育目標】楽しい雰囲気づくりで、仲良く食べる

今年も残り少なくなりました。年末は行事や大掃除など、なんとなく慌たしくなります。寒さも本格的になりますので、体調を崩さないよう、手洗い・うがいをしっかりして、元気に新年を迎えましょう！



お友達や先生、家族や身近な人と楽しい雰囲気の中で食事をする事で、子供たちは食べる楽しさを味わいます。食卓は単に空腹を満たすのではなく、子供の心の成長を促す大切な場面です。盛り付けなども工夫し、食事を楽しみましょう。

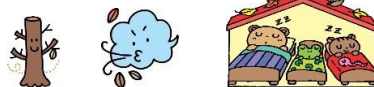
## ゆず

無病無病息災や健康長寿の願いを込めて冬至には「柚子湯」に入ります。冬が旬の「ゆず」は、香りが強く、ビタミンCも多く含まれます。「柚子湯」に入り、体を温めましょう。

## 冬至（とうじ）

12月22日（金）

冬至は1年中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。



## かぼちゃ

昔、冬至には、かぼちゃ「南瓜＝なんきん」と共に、「ん」の付く食べ物、縁起が良いとされていました。れんこん、にんじん、ぎんなん、かんでん、などがあります。また、「冬至にかぼちゃを食べると、風邪の予防になる」とも、言われています。夏が旬のかぼちゃですが、冬まで貯蔵できる栄養たっぷりのかぼちゃをお料理しましょう！！

## おもちつき会のお知らせ

13日 すいようび



4日げつようび はやしちゆー ごまずあえ みかん 		5日かようび さかなのくらかーやき はくさいのおひたし ふのみそしる ぎゅうにゆう おからすこーん		6日すいようび だんごじる とりれぼーのあまからに （つくし・すみれ・もも） にんじんめし ぎゅうにゆう やきいも		7日もくようび さかなのまよねーずやき ひじきのいりに （つくし・すみれ・もも） はくさいのみそしる ぎゅうにゆう りんご くつきー		8日きんようび とうふのあんかけ さんしょくなます （つくし・すみれ・もも） もやしのみそしる ぎゅうにゆう ぶどうむしぼん		9日どようび 「はっぴようかい」 さんどいつち りんごじゅーす  ぎゅうにゆう かりんとう	
11日げつようび ちゅうかどん まかにさらだ ばなな （つくし・すみれ・もも） あおなのみそしる むぎぢゃ あったかぼてとすーぶ くらっかー		12日かようび さかなのみすつけやき はくさいあまずゆずふうみ （つくし・すみれ・もも） えのきのすましる ぎゅうにゆう すいーとぼてと		13日すいようび 「おもちつき」 とうふのみそしる つけもの  むぎぢゃ りんごよーぐると		14日もくようび 「えんがいまいく」  ぎゅうにゆう ちーずまんじゅう （いもまんじゅう）		15日きんようび とりにくのぼんこやき かぼちゃのあまに （つくし・すみれ・もも） なすのみそしる ぎゅうにゆう ふのらすく		16日どようび どらいかれー こんそめすーぶ  ぎゅうにゆう ちーず くつきー	
18日げつようび すきやきふうに もやしのおかかあえ みかん （つくし・すみれ・もも） ふのみそしる ぎゅうにゆう にまめ		19日かようび さかなのむにえる なっとう・ごまあえ （つくし・すみれ・もも） だいこんのみそしる ぎゅうにゆう くさだんご		20日すいようび いりどり ごじる （つくし・すみれ・もも） ゆかりごはん ぎゅうにゆう ぶどうぜりー くつきー		21日もくようび れんこんのおさかなばーぐ びーふんいため ばなな （つくし・すみれ・もも） はくさいのみそしる ぎゅうにゆう いもいりむしぼん		22日きんようび 「くりすますかい」 バイキング料理  ぎゅうにゆう さくさくくつきー			
25日げつようび かれーしちゆう はるさめさらだ  ぎゅうにゆう かりかりいりこ とうにゆううえはーす		26日かようび さかなのてりやき きんぴら （つくし・すみれ・もも） はくさいのみそしる ぎゅうにゆう ばななすこーん		27日すいようび にくだんごすーぶ じゃこあえ  （つくし・すみれ・もも） ふりかけ ぎゅうにゆう わかめおにぎり		28日もくようび さかなのちーずやき きりほしのふくめに （つくし・すみれ・もも） とうふのみそしる ぎゅうにゆう せんべい みかん		<p>おおそうじも、がんばりましょう。 よいお年を(&gt;.&lt;)v</p>  			