

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 火	コロッケ, ごぼうサラダ, 納豆, すまし汁	ごはん	黒糖わらびもち	牛乳
2 水	ひじきご飯, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
3 木	かしわのひきずり, みかんときゅうりのゴマ酢和え	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
4 金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	おにぎり	お茶
5 土	きつねうどん, りんご	めん		
6 日				
7 月	親子丼, のっぺい汁, オレンジ	ごはん	焼きじゃが	お茶
8 火	肉味噌スパゲッティ, キャベツとパインのサラダ, スープ	ごはん	おにぎり	お茶
9 水	野菜と揚げ半ぺいのくず煮, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
10 木	鯖のみぞれ煮, お浸し, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
11 金	きのこ入りチャウダー, リンゴサラダ, 菜めし	ごはん	キャロット蒸しパン	牛乳
12 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
13 日				
14 月	白菜のオイスター蒸し, シューマイ, みそ汁	ごはん	ホットドッグ	牛乳
15 火	カレーピラフ, フレンチサラダ, 根菜スープ	ごはん	ホットケーキ	牛乳
16 水	さんまのおかか煮, ブロッコリーともやしのごま和え, みそ汁	ごはん	みたらし団子	牛乳
17 木	ちくわの天ぷら, ミニトマト, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
18 金	豚丼, ごま和え, みそ汁	ごはん	おにぎり	お茶
19 土	発表会			
20 日				
21 月	カレーライス, 大根とツナの和え物, オレンジ	ごはん	マカロニきな粉	牛乳
22 火	鶏のから揚げ, 切干大根煮, みそ汁	ごはん	ふかし芋	牛乳
23 水	お弁当の日		スティックパン	果汁
24 木	グラタン, キャベツのスープ, わかめご飯, オレンジ	ごはん	手作りデコケーキ	牛乳
25 金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	ピンキーパン	牛乳
26 土	大掃除			
27 日				
28 月	豚のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁	ごはん	焼きまんじゅう	牛乳
29 火				
30 水				
31 日				

12月21日は冬至です！

クリスマスのわくわく！

冬至とは

北半球において、日の出から日の入りまでの時間が最も短い日の事です。(=夜が長い) ゆず湯に浸かる風習がありますが聞いた事がありますよね？

他にもかぼちゃあずきを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性や栄養価が高いので、この時期に食べれば風邪などの予防が期待できます。また、小豆や小豆の赤い色は、厄を払い運気を呼び込む縁起物とされおり、この二つを一緒に調理した「いとこ煮」を食べる地域もあるそうです。私たちがよく耳にするのは かぼちゃ煮、あずき粥などですね。

クリスマス前から楽しむお菓子に、ドイツのシュトーレンがあります。発酵させた小麦粉生地ドライフルーツやナッツを練りこんで焼いたパン菓子で、クリスマスを待つ4週間の間、カウントダウンしながら少しずつ食べていくものとされているそうです。楽しそうですね！

保育園では12月24日のおやつ時間に手作りケーキを各家で作ります。ごはんの家で焼いたホットケーキを各家で色々な形に切ったり、フルーツなどをトッピングしたり、楽しくかざりつけをします。どんなケーキが出来上がったのか、お子さんに聞いてみてくださいね！