

# 12月の食事だより

R4 12 1 山中保育園

月		火		水		木		金		土			
5	ポーク	豆腐	6	煮魚	7	カレーピラフ	8	おでん風煮	9	魚フライ	10	ツナサンド	
	卵スーダ	バナナ		切干大根の煮つけ		むらくも汁		ハムカツ		野菜スーダ		豚肉と野菜煮	ほうれん草のソテー
12	ポーク	牛乳	13	クワツカー	14	ウエハース	15	ビスケット	16	せんべい	17	ホットドック	
	クワツカー	牛乳		チーズ		牛乳		ヨーグルト		せんべい		飲ヨーグルト	バナナ
19	ポーク	ビーコン	20	クワツカー	21	ウエハース	22	ビスケット	23	チキンライス	24	ツナサンド	
	野菜スーダ	りんご		温野菜サラダ		バナナ		小魚のから揚げ		野菜のそぼろあん		おでん風煮	ハンバーグ
26	ポーク	牛乳	27	バナナ	28	ウエハース	29	ビスケット	30	せんべい	31	休み	
	クリーム	ジュース		すり身焼き		ナムル		ツナサンド		みかん		希望保育	希望保育
クワツカー		牛乳	クワツカー		牛乳	ビスケット		ビスケット		ビスケット		ビスケット	
チーズ		シューレーン	チーズ		牛乳	ヨーグルト		シューレーン		シューレーン		シューレーン	

## 【お知らせ】

- 13(火) 白組はクッキング保育です。エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。
- 20(火) 白、青、赤組はおにぎりdayです。
- 28(水) 半日保育となります。
- 29(木) 希望保育です。希望される方は、お弁当の用意をお願いします。
- 30(金)

## 季節と

### 食のはなし

1年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は、「そばのように長く生きられますように」や「(うどんに比べて)切れやすいそばのように、九年の黒や厄災をさつぱり切り捨てられますように」などの意味が込められているという説があります。今年の大みそかは、あらためて古くから続くこれらの意味を考えて、年越しそばを楽しんでみませんか。

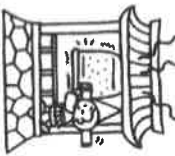
### 年越しそば

今年も残すところあと1ヶ月となりました。12月は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気の乾燥で体調をくずしやすくなります。クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えています。栄養たっぷりの食事をとって元気に過ごしましょう。

## 食の豆知識

### 風邪予防にねぎを！

長ねぎの緑色の部分には、風邪予防に効果のあるビタミンA、Cが含まれています。白色の部分には含まれている香りと辛みの元となるアリジンという物質には、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や体を温める効果



カマド

