

12月給食だより

令和7年12月1日

別府つくし保育園



慌ただしい12月が始まりました。特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。

早寝・早起き、食事時間を見直すなど、意識して生活リズムを整えるように心掛けましょう。



冬至とは、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれていて、野菜のない冬、保存にきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうと言う古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行が促進されからだが温まるからです。実際にかぼちゃには粘膜を強くするビタミンAが豊富に含まれてあり、免疫を高めてくれます。

※22日冬至の日の給食はかぼちゃを使ったメニューを提供予定です

12月は世界の料理♪

異国の食文化に触れ、世界の料理を知ることによって、今まで食べなかっただけど『食べてみようかな。どんな味かな。』という好奇心がわいて、食べられる食材が増え、好き嫌いの克服、食事の楽しみが増える機会になるよう腕をふるって調理します!!

※提供日やメニューが変更になることもあります。

3日：スノーボールクッキー
(スペイン)



8日：麻婆大根、もやしのナムル、
中華スープ (中国)



9日：タンドリーチキン
(インド)



12日：チキンヌードルスープ
(アメリカ)



16日：鶏のメキシカンソースがけ
(メキシコ)



17日：キャロットケーキ
(イギリス)



19日：ミティ ティ
(ルーマニア)



24日：白身魚のオーロラソース
がけ (フランス)



家族で食事を楽しむ機会を作りましょう



12月から1月はクリスマスやお正月など家族や身内の方と一緒に食事ができるいい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は料理をより一層美味しい感じに繋がります。ぜひ、楽しい食事の時間を設けて新年を迎え入れましょう！

