

12月の献立



12月22日は冬至！

今月の食材【冬至の七種(ななくさ)】

| 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) |
|---|---|---|---|---|
| ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参いんげん) 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(玉葱えのきネギ) 青りんごゼリー | ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(粉ふき芋) ハムサラダ にんじんとわかめのスープ | ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(いんげん) もやしのごまドレッシング和え 味噌汁(小松菜 麹) | ロールパン ミートボールケチャップ煮 ボパイサラダ きのこスープ ピーチゼリー | ご飯 五目玉子焼き 付合せ(オクラ) 薩摩芋と切り昆布の煮物 味噌汁(豆腐油揚げネギ) カップヨーグルト |
| 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) |
| ご飯 煮魚 付合せ(いんげん) 千草和え 味噌汁(なめこわかめネギ) オレンジゼリー | ご飯 肉豆腐 ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(玉葱三つ葉) チョコレート蒸しパン | チキンカレーライス 海藻サラダ バインのヨーグルト和え | ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(ブロッコリー) マカラニサラダ 味噌汁(もやし油揚げネギ) | ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(南瓜) 胡瓜のおかか和え すまじ汁(ほれん草えのき) ココアムース |
| 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) |
| ご飯 鶏の照り煮 付合せ(いんげんカリフラワー) 野菜ソテー 味噌汁(ほれん草 麹) | ぐるロールパン パンプキンシチュー ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(大根 わかめ) ストロベリーゼリー | ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(ブロッコリー) 春雨サラダ 味噌汁(白菜 油揚げ) | ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(もやし 人参) いんげんの酢味噌和え すまじ汁(えのきネギ) 角切りりんごゼリー | ご飯 豚肉と三色野菜の炒め物 ほれん草の白和え 味噌汁(じゃが芋玉葱ネギ) マドレーヌ |
| 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) |
| ご飯 厚揚げの卵とじ 南瓜の胡麻煮 味噌汁(わかめしめじキャベツ) | ご飯 魚のムニエル 付合せ(いんげんコーン) ジャーマンサラダ コンソメスープ(ほれん草えのき) | ご飯 麻婆大根 カニカマとキャベツの中華サラダ 中華スープ(豆腐ニラ) カップヨーグルト(いちご) | ご飯 鶏肉のブレゼー 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) 大根とベーコンのサラダ コンソメスープ(白菜 コーン) ワインゼリー | ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(キャベツ 人参) 磯香和え 味噌汁(なす油揚げネギ) りんご |
| 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | | |
| 休所日 (~1月4日) | | | | |



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



冬至(とうじ)とは？

太陽がもっとも低いところにあり、一年で一番夜が長く、昼が短い日をいいます。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるというところから、運が向いてくるとされています。また、冬至かぼちゃ、冬至がゆ、ゆず湯などで、厄払いや無病息災を願う風習があります。



冬至の七種

春の七草は有名ですが、冬至にも「冬至の七種(ななくさ)」があります。冬至には幸運を呼び込むために、かぼちゃ(別名：なんきん)をはじめ、「ん=運」が重なる食材を食べるようになったそうです。

南瓜(なんきん)=かぼちゃ

本来夏が旬だが、夏に採ったものを貯蔵しておくことで甘みが増す。免疫力を高めるβカロテンや風邪予防に効くビタミンCが含まれている。

人参(にんじん)

βカロテンが豊富で目や皮膚、粘膜の健康維持をして、免疫力を高める。

蓮根(れんこん)

根菜類の中でもビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果がある。

餡飴(うんどん)=うどん

消化がよく、エネルギー補給に適している。温かいうどんは体を温める。

寒天(かんてん)

食物繊維が豊富で腸内環境を整え、便秘の解消につながる。

金柑(きんかん)

皮ごと食べられ、ビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果がある。

銀杏(ぎんなん)

βカロテンやビタミンCを含み風邪予防に効く。漢方にも使われる。

※5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。

※大人も食べ過ぎに注意しましょう。

★当日の給食でも冬至の七種を使ったメニューを提供します！
探してみてください♪(2つあります。)



あったかメニューで風邪予防

風邪のウイルスから体を守るためにには、体を温め免疫機能を高めることが大切です。体を温める食材を食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

＜体を温める食材＞

かぼちゃ、大根、ごぼう、人参、玉ねぎ、ネギ、ニラ、生姜、にんにく等

＜おすすめメニュー(冬至の七種を使って)＞

- ・ほうとう風うどん(かぼちゃを加えて煮込むと食べ応えのあるうどんに)
- ・けんちん汁(にんじん、れんこんなど根菜類を入れて)
- ・かぼちゃポタージュ(洋食でパンにも合う)



鍋料理、おでん、シチュー等も寒いこの季節にぴったりですね！