



給食だより



津田このみ学園
令和5年12月号

朝夕寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。この時期は風邪など感染症にかかりやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて風邪を予防しましょう。

給食でも、大根や白菜、ほうれん草など旬の美味しい冬野菜をたくさん使って調理します。しっかり食べて寒さに負けない体づくりを心掛けたいですね。

今月の給食目標

寒さに負けない体をつくる、自分の食べる量を知る

旬の食材

さわら、のり、はくさい、かぶ、だいこん、にんじん、れんこん、ブロッコリー、みかん

昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至 冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

「ん」のつく食品
れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといわれる伝説があります。

ゆず湯
ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

もちつき
正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。

大みそか
みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

©少年写真新聞社2023

ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

©少年写真新聞社2023

12月の献立予定表

上段 給食担当 中島 / 下段 おやつ 担当内藤

月	火	水	木	金	土
				1 カレイのごまがらめ はるさめサラダ ふたごととんさいのおしる のりしおフライドポテト	2 ☆きぼうほいく きつねうどん くだもの せんべい
4 ポークビーンズ ツナとキャベツの いためもの くだもの	5 さけのしおやき うのはなのいりに さつまいものみそしる てんかすとあおりのおにぎり	6 てりやきチキン ブロッコリーのおかあえ かぶのスープ オーロラチーズトースト ぎゅうにゅう	7 マーボードウフ ハンバンジー やきそば ソイりんご	8 にざかな ふたごととんさいのしる もすくのみそしる りんごジャムサンド ぎゅうにゅう	9 ☆きぼうほいく しょうゆラーメン チーズ せんべい
11 ふゆやさいのとうにゅう うチャウダー ひじきのにもの かみかみ ぎゅうにゅう	12 ぶりのゆうあんやき ほうれんそうのしらあえ ばちいりみそしる ぶどうゼリー	13 生活発表会 0・1歳給食 カレーシチュー コーンキャベツ フルーツミックス	14 ユーリンチー ブロッコリーのちゅうかあえ ワンタンスープ ブラウニー ソイオレンジ	15 さわらのさいきょうやき さきときゃべつのいためもの ふたごとともすくのみそしる きなこラスク ぎゅうにゅう	16 ☆きぼうほいく しおやきそば くだもの せんべい
18 いもに こめこパスタサラダ くだもの	19 さけのしょうがやき れんこんのきんぴら さつまじる てづくりヨーグルト ビスケット	20 ポルシチ ごぼうサラダ 新ちんすこう	21 ☆とうじメニュー さわらのゆずあんかけ はくさいのごまあえ とりごととかぼちゃのスープ おたのしみパン ソイりんご	22 ☆クリスマスメニュー にこみハンバーグ ブロッコリーのこぼちあえ コンソメスープ クリスマスマフィン	23 ☆きぼうほいく べんとうじさん せんべい
25 ビビンバ とうふとわかめのスープ かみかみ	26 ☆きぼうほいく やきそば ちゅうかスープ ビスケット	27 ☆きぼうほいく おやこどん みそしる せんべい	28 ☆きぼうほいく にこみうどん はくさいのしらすあえ ビスケット		