

12がつ

食べるの大好きだよ

献立表 + α

2021.12.6 山ノ内保育園給食室

12月に入り、一段と寒くなり、朝夕のつめたい風が身にしみる季節になりました。冬は空気が乾燥し、せきや鼻水、のどの痛みなどが出やすくなります。特に年末年始は行事が続くお出かけをする機会が増えるので風邪をひいたり、疲れがたまりやすくなります。疲れて免疫力が低下すると風邪をひきやすくなるので、栄養・睡眠をしっかりと取り、体調を崩さないようにしましょう。

今年12月22日が冬至です。冬至は1年のうちで一番昼が短く、夜が一番長い日のことを言います。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃはビタミンやミネラルをバランスよく含んでいる野菜のため、食べることで免疫力や抵抗力が高くなり、風邪を予防することができます。また、ゆず湯は血行を促進し、冷えを予防する効果があります。保育園では22日に冬至メニューとして「かぼちゃのいとお煮」を食べようと思っています。

クリスマス
特別メニュー

- ★ ピラフ
- ★ ミートローフ
- ★ スティック野菜
- ★ 豆乳コーンクリームスープ

おやつ

- ★ もちもちピザ

24日(金)はクリスマス特別メニューになります。完全給食となり、幼児は主食が入りません。おはしとコップは売れずに持って来て下さい。メニューの詳細はまた給食室の前に貼り出します。

お知らせ

- ◎ 12月28日(火)、1月4日(火)は給食がありません。お弁当を持って来て下さい。
- ◎ 来年1月6日(木)はおめでとうのつどいで完全給食となります。