

# 12月のこんだて

月	火	水	木	金	土
				1日 大豆入り カレー汁 果物 ご飯	2日 おたのしみ会
				ナポリタン ミルク	
4日 豚肉と野菜の煮物 ふりかけ 果物 ご飯	5日 レバーのマリアナソース 野菜の三色和え わかめスープ 煮豆 ご飯	6日 おでん 納果 豆物 ご飯	7日 タンドリチキン 大根サラダ わかめスープ 煮豆 ご飯	8日 カツ井 キャベツの和え物 味噌汁 果物	9日 ちゃんぽん
へこ焼き ミルク	お菓子 ヨーグルト	パイナップルケーキ ミルク	お菓子 ヨーグルト	焼き芋 ミルク	
11日 肉じゃが 大根の酢の物 すまし汁 ご飯 果物	12日 ハートオムレツ ゆで野菜 味噌汁 ご飯 果物	13日 魚のマヨネーズ焼き 豚汁 果物 ご飯	14日 愛情弁当の日	15日 ホワイトシチュー ふりかけ 果物 ご飯	16日 三色井 味噌汁
卵まんじゅう ミルク	お菓子 牛乳	ままかりいなり お茶	お菓子 ヨーグルト	コーヒーバケット ミルク	
18日 筑前煮 キャベツのゆかり和え 果物 ご飯	19日 揚げだし豆腐 レンコンのきんぴら 卵スープ ご飯 果物	20日 豚ロースの生姜焼き ゆで野菜 味噌汁 かぼちゃ煮 ご飯 果物	21日 マカロニグラタン ふりかけ 果物 ご飯	22日 クリスマスパーティー パエリア 空揚げ ツリーゼリー スープ サラダ クリスマスケーキ ミルクココア	23日 天皇誕生日
ツナサンド ミルク	お菓子 ヨーグルト	ぜんざい お茶	お菓子 ヨーグルト		
25日 炊き込みご飯 ポトフ 果物	26日 照り焼きハンバーグ 野菜サラダ トマトと卵のスープ ご飯 果物	27日 親子丼 野菜の和え物 味噌汁 ご飯 果物	28日 年越しうどん おにぎり 果物	29日 年末休日	30日 年末休日
チョコケーキ ミルク	お菓子 ヨーグルト	お菓子 ヨーグルト	お菓子 ヨーグルト		



## かぜの時の食事

### 1 脱水症状を防ぐため 水分の補給を

番茶、ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ



### 2 熱のある時は ビタミンCやB1が必要

ポテト、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど



### 3 体をあたためる食事を

おかゆ、寄鍋、みそ汁、うどん



## 一陽来復

冬至の日を境に、日一日と日脚が伸び、弱く短かった太陽が光と熱を増してきます。万物を育てる太陽は、生活や信仰の中心であり、冬至は太陽がよみがえる日として、年に始めとされた時代もありました。

「一陽来復」明るい日が戻ることを喜び、「太陽の誕生日」として祝う行事が世界中にあります。クリスマスやサンタクロースもその一つといわれています。この日、かぼちゃを食べると中風にならないといわれているには、野菜が少ないこの季節のために保存しておいたかぼちゃの、保存の限界を暗に教えている智恵もうかがえます。

運がよくなる「ん」の付くものを七種類、煩惱の砂を洗い流すコンニャクを食べ、風邪を引かないようにゆず湯に入り、無病息災を祈願します。因みに、「ん」の付くものとして、大根、レンコン、人参、銀杏、金柑、インゲン、大納言など、まだ何かありますか？

### 4 消化の良いものを

おかゆ、やわらかく煮たうどん

