



きゅうしょくだよ



H24. 12/1

杉ノ子保育園

11月

12月の行事を知ろう

冬至 (22日)

冬至は、一年で最も昼の長さが短くなる日です。この日は**南瓜**を食べて**ゆず湯**に入るとい風習が古くからあります。

ゆずのお風呂は、体を温めるので風邪を引きにくくします。また、かぼちゃはビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。

ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？



クリスマス (25日)

クリスマスはキリストの誕生日で、前夜がクリスマスイヴです。

サンタクロースは、昔トルコに生まれたセントニコラスという人が、子どもたちに贈り物をしたことが始まりといわれ、セントニコラスがなまって、サンタクロースになったそうです。(保育園には21日にきます)



年越しそば (31日)

大晦日に年越しそば(保育園ではうどん)を食べるようになったのは江戸時代からです。

そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、理由はいろいろあります。



		献立名	おやつ
1	土	味噌煮込みうどん 果物	蒸し芋 牛乳
3	月	ごはん ロールキャベツ スタミナ納豆 果物	雑炊 お茶
4	火	ごはん コロケ スティック野菜 味噌汁 果物	クリームサンド ミルク
5	水	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 果物	ぎすけ煮 ミルクココア
6	木	三色丼 サツマイモのサラダ わかめスープ 果物	トーストパン カルピス
7	金	ごはん 豚汁 ひじきの煮物 果物	クッキー 牛乳
8	土	第36回 お楽しみ会	
10	月	ごはん サバの生姜焼き スパサラダ 味噌汁 果物	お好み焼き お茶
11	火	愛情弁当の日	
12	水	ごはん 温野菜 魚のタルタルソースかけ 野菜スープ 果物	ナポリタン 牛乳
13	木	ごはん 干草焼き 茹で野菜 もずくのかき卵汁 果物	アメリカンドッグ ミルク
14	金	ごはん ホワイトシチュー 切り干し大根の煮物 果物	芋ごはん お茶
15	土	高菜チャーハン わかめスープ 果物	バナナ 牛乳
17	月	ごはん 筑前煮 味噌汁 果物	焼きそば お茶
18	火	ごはん 鶏肉のから揚げ ばりばりサラダ 味噌汁 果物	せんべい 茹で卵 お茶
19	水	大豆入りシーフードカレー ホウレン草の綱和え 果物	バナナおからケーキ ミルク
20	木	ごはん 鱈の照り焼き ポテトサラダ 大根とレタスのスープ 果物	蒸しパン ミルク
21	金	パーティの日 ビビンバ丼 ツナサラダ 南瓜スープ 果物 お菓子	クリスマスケーキ ミルク
22	土	ちゃんぽん 果物	焼き芋 牛乳
24	月	振替休日 (天皇誕生日)	
25	火	ごはん 鶏団子の春雨スープ 大根と桜えびの炒め煮 果物	芋のお焼き ミルク
26	水	ドライカレー コンソメスープ 果物	カップケーキ ココア
27	木	ごはん 鮭のムニエル もやしのナムル ワンタンスープ 果物	梅ヶ枝餅 飲むヨーグルト
28	金	ごはん ハンバーグ つけ野菜 コーンスープ 果物	年越しうどん お茶

