

12がつ

きゅうしょくだより

れいわ ねん がついたち かみあさおほいくえん
令和7年12月1日 上麻生保育園

太陽が出ている時間が短くなり、夕方は暗くなるのが早くなってきました。風も冷たく、冬の訪れを実感しますね。クリスマスや年末年始といったごちそうを食べ、家族で集まる楽しいイベントがありますが、生活リズムを大きく崩さないようにすることが冬を元気に過ごすために大切なことです。



旬の食材と献立

●ブロッコリー

1年を通して手に

入れやすい食材ですが、

寒い時期に旬を迎えます。栄養価の高い野菜で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含みます。

鮮やかな緑色で蕾がよく締まっているものが、新鮮でおいしいとされています。



こんだて 献立の紹介

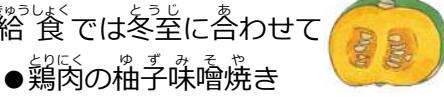


12月22日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼が最も短く夜が最も長い日です。冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくいと昔から言われています。

●鶏肉の柚子味噌焼き



●かぼちゃの含め煮 を献立に取り入れています。



おおみそか としこ 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。