



12月食育便り



共同学童保育所かがやき 12月1日(木)

<おやつメニュー>

1日(木) チョコチップホットケーキ	19日(月) パン コーンスープ
2日(金) フルーツヨーグルト クラッカー	20日(火) 赤飯
5日(月) コーンおにぎり 大根漬	21日(水) みかんゼリー クラッカー
6日(火) たいやき 果物	22日(木) 冬至のかぼちゃ
7日(水) きなこもち	23日(金) クリスマスおやつ
8日(木) せんべい 果物	26日(月) せんべい 果物
9日(金) 五目うどん	27日(火) パン 果物
12日(月) ココアフレンチトースト	28日(水) せんべい 果物
13日(火) 焼きおにぎり	29日(木) 忘年会おやつ
14日(水) フライドポテト フロッキー	* 土曜日のおやつはお楽しみです
15日(木) ミートソースパスタ	

- 📧 欠席連絡は 13 時までにメールかFAX又は直接電話連絡して下さい。
- 📧 事前に欠席がわかっている場合連絡帳に記入して下さい。
- 📧 食材の購入状況や研修や会議によりメニューが変更になる場合があります。



冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。

冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べ、栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。かがやきでもかぼちゃ食べます。

冬の七種(ななくさ)・・・冬にも冬の七種があります。冬至にこの七種を食べると運気が上がると言われています。運が倍になるという意味で「ん」が2つ入っている以下の物を食べるといいそうです。

★ かぼちゃ(なんきん) れんこん にんじん ぎんなん
きんかん かんてん うどん(うんどん)

メリークリスマス

みんなが待ちに待ったクリスマスの季節がやってきました！！

かがやきの中でも、サンタさんの話やプレゼントの話で盛り上がる姿が見られるようになってきました。今年もかがやきにサンタさんは来てくれるのでしょうか？

今年のクリスマスはどんなごちそうを食べますか？日本ではフライドチキンや唐揚げといった鶏肉を食べる家庭が多いかもしれませんが、アメリカやヨーロッパではクリスマスには七面鳥を食べることが多いです。元々はクリスマスという特別な日だからと、高級品のガチョウを食べていたようです。クリスマスに食べるケーキやお菓子も国によって様々です。ブッシュドノエル・シュトーレン・パネトーネ・クリスマスプディングなど、どのお菓子やケーキにもそれぞれ意味があります。面白いですね。今年のクリスマスは色々由来を調べてみるのも楽しいですね。

<お知らせ> 12月26日(月)から冬休みが始まります、給食がスタートします！

 **冬休みの給食メニューは臨時食育便りでお伝えします。**

 **冬休み期間中の当日の欠席連絡は朝8:15分までにお願いします。**