

# 12月の献立

長江保育園

令和5年度

日	曜	副 食	3時のおやつ	9時のおやつ
				(3歳未満児のみ)
1	金	とんかつ ちりめんの酢の物 果物	バナナ せんべい	ヨーグルト
2	土	生活発表会		
4	月	肉じゃが もやしの味噌汁 果物	ミルク クッキー チーズ	牛乳 ウエハース
5	火	豆腐とツナのハンバーグ れんこんの胡麻サラダ 果物	フルーツ白玉	お茶 チーズ
6	水	白身魚のフライ キャベツの酢の物 玉ねぎの味噌汁	ミルク 野菜マフィン	お茶 カップゼリー
7	木	卵の花炒め 南瓜の味噌汁 果物	ミルク 今川焼き	お茶 みかん
8	金	鯖の味噌煮 すいとん汁 果物	ミルク チーズ蒸しパン	牛乳 スティックパン
9	土	味噌ラーメン 果物	牛乳 菓子パン	牛乳 ビスコ
11	月	炒り豆腐 ブロッコリーサラダ 果物	ミルク フレンチトースト	牛乳 バナナ
12	火	五目うどん 果物	ミルク 網あられ	ジョア
13	水	豚大根 ちくわの酢の物 果物	ミルク いも天	牛乳 かえりいりこ
14	木	野菜のかき揚げ 豆腐の味噌汁 果物	お茶 みたらし団子	牛乳 おかき
15	金	鮭の西京焼き ほうれん草の納豆和え えのきのすまし汁	ミルク ヨーグルトケーキ	牛乳 パイン缶
16	土	カレーうどん 果物	牛乳 袋菓子	牛乳 かりんとう
18	月	豚汁 南瓜のそぼろ煮 果物	ミルク 肉まん	牛乳 クッキー
19	火	鯛ハンバーグ キャベツの胡麻サラダ 果物	ぜんざい	お茶 ヨーグルト
20	水	ぎせい豆腐 レタス ミントマト じゃが芋の味噌汁	ミルク マカロニあべかわ	お茶 みかん缶
21	木	ビーフカレー 胡瓜スティック 果物	プリン クラッカー	牛乳 せんべい
22	金	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ フライドポテト マカロ ニサラダ コーンスープ 果物	牛乳 ケーキ	ヤクルト
23	土	ミートソーススパゲティ 果物	牛乳 菓子パン	牛乳 プリッツ
25	月	五目汁ビーフン レバニラ炒め 果物	ヨーグルト せんべい	牛乳 ボーロ
26	火	鶏のマーマレード焼き スパゲティサラダ 果物	お茶 そーめん汁	お茶 チーズ
27	水	鮭の塩焼き 白和え 果物	お茶 落とし焼き	牛乳 ジャムサンド
28	木	クリームシチュー ブロッコリーのおかか和え 果物	ミルク スコーン	牛乳 ウエハース
29	金	弁当の日	牛乳 袋菓子	野菜ジュース
30	土	牛乳 菓子パン		りんごジュース

\*3歳未満児はミルクが牛乳になります。

## ～日本の食文化を知ろう～

今年も残りわずかとなり寒い日も続きます。クリスマスやお正月と楽しみがいっぱいの12月ですね。さて、12月の行事食といえば、おせち料理ですね。おせち料理はみているだけで気持ちが華やきます。おせち料理には一つ一つ意味があり、願いが込められています。おせち料理には「めでたさを重ねる」という縁起を担いでお重に詰められ、料理にも健康長寿や五穀豊穰、子孫繁栄などの願いを込めて、縁起のいい食べ物が使われています。どんな願いや意味があるのかを話しながら、おせち料理を囲むのも楽しいですね。



紅白なます・・・平安と平和を願います



黒豆・・・まめに働きまめに暮らせるように



エビ・・・腰が曲がるまで長生きできるように



伊達巻・・・巻物が書物や掛け軸に通じることから知識や文化の発達を願います



田作り・・・五穀豊穰を願います



紅白蒲鉾・・・赤は魔除け、白は清浄の意味があります。



数の子・・・子孫繁栄を願います



栗きんとん・・・黄金色に輝く財宝にたとえ、豊かな1年を願います



## 冬至のおはなし



1年で最も昼が短くなる冬至。今年は、12月22日が冬至の日です。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、かぼちゃを食べて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、風邪をひかない」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存の効くかぼちゃを食べて栄養を補い、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。また、「運盛り」といって終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとも言われています。こうした素晴らしい知恵を、子どもたちにも伝えていきたいですね。

11月22日に、おにぎり会をしました。もみすりをした後、羽釜で炊いて、美味しくいただきました！



真剣にお話を聞いていました！



みんな一生懸命もみすりをしていました♪



## 世界のクリスマス



クリスマスに食べるケーキは国によって様々です。

フランス  
ブッシュドノエル  
「クリスマスのまき」という意味で、クリスマスイブに大きな薪を暖炉に焚く習慣からです♪



アメリカ  
ジンジャークッキー  
家族の無病息災を願って作られます♪

