



12月 もりつけ表

2024年 12月 21日
今年 今年の冬至は12月21日
ゆずやかぼちゃを
使った冬至メニューです!

今月のめあて

寒さに負けない
食事をしよう!



今月の注目メニュー

3日(火) 『かぼちゃのそぼろあんかけ』

17日(火) 『さわらのゆずみそかけ』

毎年、冬至の日は寒さが厳しいです。

寒さに負けずに元気に過ごすための冬至の過ごし方を紹介します。

冬至の習慣を知ろう!

①ゆず湯に入る



ゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入ると体がぽかぽか温まります。

②かぼちゃを食べる



今が旬の栄養たっぷりのかぼちゃを食べます。小豆を食べる地域もあります。

③「ん」がつく食べものを食べる



にんじん きんかん だいこん など「ん」がつくものを食べると運がよくなると言われています。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>冬に収穫された高菜は株が大きく、漬物に向いています。</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>たかなラーメン だいごくいも</p>	<p>日本では冬至の日は、風邪を予防して冬を元気に過ごすために、ゆず湯に入る習慣があります。</p> <p>ふりかけ(のりかつお)</p> <p>かぼちゃのそぼろあんかけ</p> <p>むぎごはん みそしる</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」は食べ物の命や食事に感謝する人々への感謝の気持ちを表します。</p> <p>あじのハーブやき</p> <p>ココアパン スパゲティソース</p>	<p>おでんは、関西地方では関東煮と呼ばれ味付けや中身も違います。</p> <p>おかかあえ</p> <p>ごはん かんただき</p>	<p>栄養バランスのとれた食事にするためにごはん・パン・麺からエネルギーの半分を取ります。</p> <p>わかどりごぼうのてりに</p> <p>ごはん かきたまじる</p>
<p>料理にも牛乳や乳製品を使うことで、成長期に必要なカルシウムをしっかりと取ることができます。</p> <p>ソフトめん</p> <p>ホワイトカレーめん コールスローサラダ</p>	<p>打ち豆は、雪深い日本海側の地域や東北地方で大切なたんばく源として食べられてきました。</p> <p>なめしのく</p> <p>さけのしおこうじやき</p> <p>なめし うちまめじる</p>	<p>牛窓地区は暖かい気候で野菜の栽培が盛んです。牛窓産のキャベツは甘く、食感がいいです。</p> <p>ミートサンドのく</p> <p>ミートサンド やさいのスープに</p>	<p>栄養バランスのとれた食事や運動・休養が、生涯にわたる健康のために大切です。</p> <p>あかうおのやさいあんかけ</p> <p>ごはん みぞれじる</p>	<p>ごはんを中心とした和食は、健康に良い食事で世界でも注目されています。</p> <p>あますあえ</p> <p>ごはん おやくこ</p>
<p>「あたごなし」は、岡山県の特産です。大切に育てている生産者の方に感謝の気持ちでいただきましょう。</p> <p>うどん</p> <p>けんちんうどん あたごなし ぶくぶくまめ</p>	<p>さつま芋・人参・大根、ごぼうは根菜です。根菜は根や地下茎を食用とするものです。</p> <p>さわらのゆずみそかけ</p> <p>むぎごはん のっぺいじる</p>	<p>ボルシチは、東ヨーロッパと北アジアの一般的な料理です。本来はピーズを使用します。</p> <p>いちごジャム</p> <p>ツナサラダ</p> <p>こめこパン ボルシチ</p>	<p>友達や先生と楽しい雰囲気でお食事をすると心が豊かになり気持ちの良い給食時間になります。</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>しろみざかなのスパイスあげ</p> <p>トマトピラフ マカロニスープ</p>	<p>吉野煮は、奈良県の吉野地方の郷土料理で、寒い季節に適しています。</p> <p>キャベツのいそあえ</p> <p>ごはん よしのに</p>