



12月楽しんでみよう



給食だより



令和7年12月 認定こども園 ゆた

(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年12月 認定こども園 ゆた

日曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ
15月	牛乳	納豆あえ	牛乳	かし
2火	牛乳	わかめごはん 魚のみぞれ煮	牛乳	かし
3水	牛乳	ゆかりごはん ちまみのあえ	かし	かし
4木	牛乳	わかめごはん 切干し大根のあえもの	かし	かし
5金	牛乳	わかめごはん 入卵焼き	かし	かし
6土	牛乳	ちやんぽんうどん	かし	かし
8月	牛乳	お弁当の日	牛乳	牛乳
9火	牛乳	大根サラダ	牛乳	かし
10水	牛乳	ひきと大豆の煮物	かし	かし
11木	牛乳	ゆかりごはん 厚揚げの煮物	かし	かし
12金	牛乳	わかめごはん	かし	かし
13土	牛乳	野菜のあえもの	かし	かし
16火	牛乳	わかめごはん 魚のてりやき	かし	かし
22月	牛乳	わかめごはん 魚のてりやき	かし	かし
24水	牛乳	わかめごはん 魚のみぞれ煮	かし	かし
25木	牛乳	わかめごはん 魚のみぞ焼き	かし	かし
26金	牛乳	わかめごはん 魚のみぞ焼き	かし	かし

☆大みそかの年越しそば☆



年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。

そばを食べる理由は「そばのように長く生きられますように」や「切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味がこめられているとい

う説があります。

給食にも年越しそばがです。今年の大みそかは、あらためて古くから続く

これらの意味を考えて、年越しそばをこ家庭で楽しんで食べてみませんか。



今年の冬至は12月22日です。

冬至は一年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長いです。

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、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るなどの習慣があります。

かぼちゃを食べることにより、回除けや病気に効果があると言われています。

カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃはビタミン不足になりやすいこの時期に

栄養補給として昔から欠かせない食材でした。

また、ゆず湯は冬の寒さに負けず、健康に過ごすために入ります。

からだを温めてくれるので、風邪予防や肌を強くする効果があると言われています。

昔の人が発見した冬至の過ごし方は今でも大切にされて、伝統的な習慣になっています。

☆冬至について☆