



日本のクリスマスの歴史は、1552年に始まったといわれています。途中、江戸幕府の禁止令や第二次世界大戦などでクリスマスは姿を消しますが、戦後商業施設がイベントとして盛り上げ、現在に至ります。

本格的な冬の到来を迎えまして、風邪がはやる時期となりましたが、体調を崩してはいませんか？ 洗い物がしっかりと、予防を心がけましょう。12月はクリスマス、大晦日と家族や親しい人とともに食事をする機会が増えると思います。行事食を通して食への興味が深まる効果も期待できますので、楽しい食事の時間を共有してください。食生活や生活の乱れに注意して、元気に年末年始を乗り切りましょう。

2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)	
献立	なかよし 発表会	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め(ごま) 切干大根の含め煮(卵・小麦) みそ汁 グレープフルーツ	ごはん バターロール(小麦・卵) 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー バナナ 牛乳(乳)	おもちゃつき きなこもち いそべもち 豚汁	ウインナーピラフ 鶏肉のオープン焼き ブロッコリーサラダ(乳) コンソメスープ みかん				
使用食材	振替休日	人参・ちくわ・わかめ・麩 グレープフルーツ	精白米・鶏もも肉・マーマレード ほうれん草・ベーコン・ホールコーン バナナ・牛乳	餅・きな粉・焼きのり 大根・人参・ごぼう・里芋 こんにやく・木綿豆腐・長葱	精白米・ウインナー・玉葱・しめじ・ホールコーン グリーンピース・鶏もも肉・生姜・にんにく・ブロッコリー チーズ・キャベツ・人参・みかん				
栄養価		エネルギー 372 kcal 脂質 7.2 g たんぱく質 15.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 356 kcal 脂質 17.7 g たんぱく質 18.4 g 食塩 1.4 g	エネルギー 410 kcal 脂質 6.6 g たんぱく質 13.4 g 食塩 1.6 g	エネルギー 440 kcal 脂質 17.0 g たんぱく質 20.2 g 食塩 2.8 g				
9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)	
献立	ポークカレーライス(小麦・乳) ツナサラダ オレンジ	スパゲティミートソース(小麦) 海藻サラダ(ごま) スープ グレープフルーツ	ごはん ポークシューマイ(小麦) マーボー春雨(ごま) ほうれん草の海苔和え すまし汁 オレンジ	<div style="text-align: center;"> <h2>冬至</h2> <p>暦の上ではちょうど冬の真真中に位置し、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。2019年の冬至は12月22日です。</p> <p>冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。にんじん、だいこん、れんこん、いんげん、ぎんなん、かんでん、きんかん、うどんなど「ん」のつくものを食べることを「運盛り」と言って縁起を担いでいたそうです。縁起担ぎだけではなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味合いもあります。冬至で食べる食べ物の中で一番有名なものは「かぼちゃ」だと思いますが、かぼちゃは異名を「なんきん(南京)」といい、「ん」のつく食べ物でこちらも運盛りとして食べられていたものです。</p> <p>栄養 かぼちゃはβカロテンが豊富で、体内でビタミンAに変換される栄養成分です。βカロテンには身体を酸化から守る抗酸化作用があり、この抗酸化作用によって、がん予防や老化防止などの効果があります。また、βカロテンには皮膚や粘膜を強くする効果があります。</p>  </div>					
使用食材	精白米・豚小間・玉葱・じゃがいも・人参 生姜・にんにく・ツナフレーク・キャベツ きゅうり・オレンジ	スパゲティ・豚挽き肉・玉葱・人参・生椎茸 キャベツ・きゅうり・海藻ミックス ほうれん草・えのき茸・グレープフルーツ	精白米・春雨・豚挽き肉・生姜・玉葱・人参 ビーマン・長葱・ほうれん草・えのき茸 わかめ・麩・オレンジ						
栄養価	エネルギー 405 kcal 脂質 10.3 g たんぱく質 11.6 g 食塩 1.6 g	エネルギー 385 kcal 脂質 8.3 g たんぱく質 14.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 357 kcal 脂質 5.6 g たんぱく質 12.2 g 食塩 2.0 g						
16 (月)		<div style="text-align: center;"> <h2>おやつ</h2> <p>「冬至にゆず湯に入ると風邪をひかない」という言葉があります。これにはいくつか説があります。 ①運を呼び込む前に身を清める為 昔は強い香りの元には邪気が起こらないと言われており、冬が旬のゆずは香りも強く身を清めるのに最適だったようです。寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、ゆず湯に入り無病息災を祈る風習になったとも言われています。 ②ゴロ合わせ 冬至=「湯治」、ゆず=「融通がきく」といったゴロ合わせで融通がきくように、という説もあるようです。</p>  </div>							
献立	マール蒸しパン りんごジュース								
使用食材	蒸しパンミックス・ココア スキムミルク・牛乳								
栄養価	エネルギー 188 kcal 脂質 2.0 g たんぱく質 4.7 g 食塩 0.4 g								

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

除夜の鐘



「除夜」とは「大晦日の夜」という意味があります。

「除夜の鐘」をつき、その音を聞くことによってこの1年のうちに作った罪を懺悔し、罪を作る心を懺悔し、煩惱を除き、清らかな心になって新年を迎える為の行事なのだそうです。

