

12月ぱくぱくだより あおぼこども園

2024（令和6）年給食だより



頬に当たる冷たい風に本格的な冬の訪れを感じる頃となりました。今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりましたね。



スープやお鍋などに野菜をたくさん入れるとビタミンをしっかりとれて体も温まりますよ。風邪をひかない体づくりをして元気に冬を過ごしましょう。

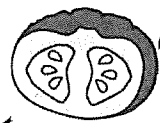
12月21日は冬至です！

冬至は、1年でもっとも日が出ている時間が短い日です。「冬に至る」という言葉の通り、本格的に寒くなっていく時期になります。

日本では、昔から冬至には、柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

○なぜかぼちゃを食べるの？

冬至に柚子湯に入るのは、運を呼び込む前に体を清めるという意味があります。また、血行を促進し、風邪を予防する効果があります。



○なぜ柚子湯に入るの？

かぼちゃは、夏に収穫して冬まで保存のきく貴重な食材として、栄養が不足しがちな冬に食べていたことから、冬至にビタミン豊富なかぼちゃを食べる風習が生まれました。給食には、かぼちゃ汁が出ますよ。



～献立の紹介～
ヨーグルトムース



❁ 作り方 ❁

- ゼラチンは定量の水でふやかし湯せんで溶かす。
- 生クリームは7分立てに泡立て、砂糖を加えて混ぜる。
- 生クリームの中にみかん缶・ヨーグルトを加えて混ぜ、①も加えて混ぜる。
- 型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
2	月	焼きポテト	ミートスパゲティ、茹ブロッコリー、みかん	バナナケーキ
3	火	オレンジ寒	焼魚、中華風サラダ、さつまいもの煮付、バナナ	レモンクッキー
4	水	セサミパイ	カレー、大根とツナのサラダ、オレンジ	ヨーグルトムース
5	木	蒸しパン	卵とじ、五目きんぴら、キウイ	しょうゆ焼きそば
6	金	シュガートースト	鮭のさざれ焼き、小松菜とひじきの和えもの、人参の甘煮、バナナ	どら焼き
7	土	あられ	焼き豆腐の含め煮、白菜の即席漬、オレンジ	
9	月	クラッカー ジャムサンド	鶏肉のいなか煮、ほうれん草の浸し、バナナ	ヨーグルトパン
10	火	シュガーパイ	お好み焼き、茹ブロッコリー、みかん	お芋のケーキ
11	水	あられ麩	さばのソース煮、うの花炒り、小松菜のごま和え、バナナ	グレープゼリー
12	木	きな粉ラスク	三色そばろ井、豆腐の味噌汁、りんご	小松菜とチーズのクラッカー
13	金	オレンジ蒸しパン	豚肉とさつまいものカレー煮、大根ときゅうりの和風サラダ、バナナ	おかかおにぎり
14	土	おせんべい	八宝菜、青のりポテト、オレンジ	
16	月	フルーツカナッペ	塩焼きそば、ブロッコリーのマヨネーズかけ、バナナ	さつまいも入り みそ蒸しパン
17	火	マカロニの あべかわ風	筑前煮、キャベツの即席漬、みかん	パルミエ
18	水	りんご寒	豚肉のしょうが焼き、小松菜の浸し、かぼちゃの煮付、バナナ	納豆チャーハン
19	木	クッキー	鶏肉のから揚げ、白菜とほうれん草のごま和え、人参の甘煮、オレンジ	さつまいもの モンブラン
20	金	ジャムサンド	かぼちゃ汁、納豆の磯和え、キウイ	じゃこのせとーすと
21	土	源氏パイ	豚肉とじゃがいものケチャップ煮、小松菜の浸し、オレンジ	
23	月	スティックパン	豆腐のまり揚げ、酢の物、バナナ	おさつごま焼き
24	火	おせんべい	❖クリスマス会❖コーンピラフ、ミートローフ、マッシュポテト、茹ブロッコリー、みかん	イーストドーナツ
25	水	クラッカーと チーズ	魚の味噌焼き、ほうれん草と春雨のサラダ、さつまいもの甘煮、バナナ	しょうが風味おこわ
26	木	カルピス寒	カレーうどん、焼きポテト、りんご	ツナたまトースト
27	金	ジャムパイ	じゃがいもの磯煮、小松菜のごま和え、オレンジ	ザクザククッキー

※3歳児未満：りんごは加熱して提供しています。

材 料	分量（4人分）
ゼラチン	2.8 g
水	56 g
生クリーム	56 g
砂糖	22.4 g
みかん缶	28 g
無糖ヨーグルト	56 g