



風邪をひかずに、元気に過ごそう！

冬至には、カボチャを食べる習慣があります。カボチャには栄養がたっぷり入っているから、脳の血管の病気や風邪の予防になると言われています。食卓にぜひカボチャ料理を。それから柚子湯に入ります。ミカンみたいないい匂いのする柚子をお風呂に入れると、体があたたまるという昔からの人間の知恵です。寒さに負けないで、元気に冬を乗り切りましょう！



月	火	水	木	金	土
1 大根のそぼろ丼 豆腐のすまし汁 バイクド里芋 果物	2 カレーライス ヨーグルト	3 ご飯、味噌汁 納豆のおとし揚げ フライド野菜 果物 (フルーツプリン)	4 ご飯 すまし汁 鶏肉のちゃんちゃん焼き フルーツカクテル	5 ご飯 味噌汁 凍り豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃ蒸し 果物	6 餅つき会 お餅
8 ご飯 冬野菜のクリーム鍋 ブロッコリーの胡麻和え 果物	9 ご飯、味噌汁 さばの焼きおろし煮 れんこんのきんぴら 果物 (ホットケーキ)	10 ご飯、豚汁 豆腐のえび風味焼き 小松菜のツナサラダ 果物 (豆乳もち)	11 マーボー豆腐丼 バイクドじゃが 果物	12 ご飯 豆腐のすまし汁 豚肉と野菜のカレー炒め 大根のピクルス 果物	13 パン 牛乳
15 厚揚げの中華丼 わかめスープ さつま芋のりんご煮 果物	16 誕生会献立 ピラフ スペイン風オムレツ ボイルブロッコリー コンソメスープ、果物 (肉まん) 	17 わかめご飯 ミートボールのトマトシ チュー ブロッコリーのサラダ 果物	18 ご飯、味噌汁 たらこの磯辺焼き 卵の花 果物 (胡麻団子)	19 ご飯 味噌汁 揚げ鶏の五目和え 果物	20 パン 牛乳
22 冬至 炊き込みご飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 果物	23 ハヤシライス ヨーグルト	24 ご飯、味噌汁 白身魚の包み焼き ひじきの煮物 果物 (米粉蒸しパン)	25 クリスマス会 クリスマス献立 (クリスマスケーキ) 	26 さつま芋ご飯 年越しうどん 豚肉の胡麻ソースからめ 白菜とほうれん草のおかか 和え、果物 	27 パン 牛乳
29 年末年始休所 12/29～1/3	30	31 大晦日 	五感を使って食材に触れよう！ 五感でおいしさを感じる（見る・触れる・嗅ぐ・聞く・味わう） 私たち人間は、食べ物を味覚だけでおいしいとは判断しません。食べるという活動は五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）すべてを同時に行える活動です。食材や料理を目で見る、焼ける音や揚がる音を耳で聞く、匂いを嗅ぐ、食材に触れる、どんな味がするのか食べる、といった五感を使う行為が、食に対する関心だけでなく、五感を養う面で成長できる機会になります。		