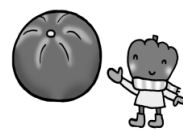




月	火	水	木	金
<h3>手をきれいに洗う方法</h3> <p>石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！</p>			<p>1日</p> <p>☆カレーうどん ぎゅうにゅう ・牛乳 ・つくね串(2本) ・もやしのごま和え</p>	<p>2日</p> <p>・ゆかりごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 あつやきたまご ・厚焼玉子 ちくせんに ・筑前煮 あつあ ・厚揚げのみそ汁</p>
5日	6日	7日 ◆	8日	9日 ◆
<p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 とりにく ・鶏肉のホイル蒸し こまつな ひた ・小松菜のお浸し だいこん ・大根のみそ汁 ・りんご</p>	<p>・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 はるま ・春巻き ・いんげんの中華サラダ はるさめ ・春雨スープ</p>	<p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 ・さんま塩焼き きんぴら ・金平ごぼう とうふ ・豆腐のすまし汁</p>	<p>・コッペパン ぎゅうにゅう ・牛乳 ・オムレツ ・ブロッコリーサラダ ・もやしのクリームスープ</p>	<p>もち餅つき会</p>
12日	13日	14日	15日 ◆	16日
<p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 ・あじの煮付け ・メンマ炒め ・ひじきのみそ汁</p>	<p>・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳 ぶたにく ・豚肉のしょうが炒め だいこん ・大根のレモン和え ・ふのすまし汁</p>	<p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ジョア とうふ ・豆腐のチャンプルー ・もやしののり和え ・キャベツのみそ汁</p>	<p>奈良県の郷土料理</p> <p>・にゅうめん ぎゅうにゅう ・牛乳 やさい ・野菜しんじょう けんこう ・健康サラダ</p>	<p>○から揚げカレー ぎゅうにゅう ・牛乳 ふくじんづ ・福神漬 ・りんごサラダ</p>
19日	20日	21日	22日 ◆	
<p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ギョウザ ・マーボー豆腐 ・チンゲン菜の中華スープ</p>	<p>○冷製スパゲティ ぎゅうにゅう ・牛乳 ・コロケ ま やさい ・蒸し野菜サラダ</p>	<p>冬至</p> <p>・ごはん(持参) ぎゅうにゅう ・牛乳 ・さばの味噌煮缶 ・ひじきの炒め煮 ・かぼちゃのすまし汁</p>	<p>・米粉パン ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ハンバーグ ・シーザーサラダ ・ポトフ てづく ・手作リプリン</p>	

- ・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
- ・1日のカレーうどんは、12月生まれのリクエストメニューです。
- ・16日、20日の○はチャレンジリクエストメニューです。



12月21日は冬至です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。

カロテンは体の中でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。ビタミンEや葉酸も多く、ビタミンCや食物繊維も含まれているので、冬の健康を守るのにとっても強い味方になってくれる野菜です。

冬至の食べ物あれこれ

<p>運盛り</p> <p>冬至に「ん」のつくものを食べる「運」が呼び込めるといわれました。「なんきん(南瓜:かぼちゃ)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん(饅頭:うどん)」など、2つ「ん」がつくものはよりご利益があるとされました。</p>	<p>いとこ煮</p> <p>あずきとかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。あずきの赤い色は邪気(悪い病気を追い払うといわれました。「いとこ煮」という名前は、「煮えにくいものからおいしい(甥:甥)を入れて炊くから」とか、かぼちゃとあずきが従兄弟(いとこ)のような関係だからといわれます。</p>	<p>こんにゃく</p> <p>冬至にこんにゃくを食べる地域もあります。これは「砂おろし」といって、体の中にたまった悪いものをこんにゃくが体の外に出すと考えられていたからです。大みそかや部分などの節目の日や大掃除の後などにこんにゃくを食べた名残だともいいます。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



韓国では11月ごろにキムチ前線が報道されるそうです。キムチにとうがらしが使われるようになったのは、日本から朝鮮半島に伝来してからといわれています。白菜漬けははつきりわかっていませんが、その歴史は意外にも新しく、明治時代にはくさいが日本に伝わり大正時代に広く栽培されるようになってからといわれています。どちらもはくさいのおいしさを生かした発酵食品です。