

月	火	水	木	金	土	給食だより
						
			1	2	3	 <p>《冬至の日》 日本では12月22日頃を冬至(とうじ)といっています。冬至は一年の中で『昼が一番短く、夜が一番長い日』です。この冬至の日には、『かぼちゃ』を食べ、『ゆずのお風呂』に入るという習慣があります。</p>
						<p>●冬至かぼちゃ</p> <p>冬至(とうじ)の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。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がちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです</p> 
						<p>●ゆずのお風呂</p> <p>この習慣は、江戸庶民から生まれたとされています。冬至は湯につかって病を治す一湯治(とうじ)にかけていて、ゆずは融通が利くようにと願いが込められているそうです。</p> <p>ゆず湯は、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、ゆずを浴槽に浮かべてはいるお風呂のことです。ゆず湯には、風邪の防止や肌を強くするという効果があります。</p> 
5	6	7	8	9	10	<p>子供会</p> 
12	13	14	15	16	17	
19	20	21	22	23	24	
26	27	28				

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均: 3歳以上児/エネルギー593kcal タンパク質22.6g 3歳未満児/エネルギー504kcal タンパク質19.2g