

12月給食献立表 (ひよこ組・ぱんだ組・いす組)

Table with 7 columns: Date, Day, Lunch, Dinner, Dessert, Allergy/Ingredient info, and Energy (Kcal). Rows include items like Ca-sembai, Manna, and Christmas menu items.

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前に
★家庭で料理してお試ください。
★乳児午前おやつは0、1才のみです。
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

朝晩と、寒さが一段と厳しくなってきましたが、子どもたちは楽しく園生活を送っています。

今月はクリスマスメニューを取り入れております。クリスマスにちなんでいちごケーキを提供予定です。サンタさんのイラストが入っているかも?! お楽しみに☆
そして、12月21日は、『冬至』です。冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われてます。ゆずの果皮には、風邪予防や保湿に良いとされるビタミンCや血行改善を促すとされるヘスペリジンなどが豊富に含まれています。からだ冷えないように、しっかり暖まりましょう!

また、新しい年を元気に、そして気持ち良く迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心がけましょう。うがい・手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けない丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう。

2024年も残すところあとわずか。寒さに負けず、美味しい給食をたくさん食べましょう! ☆

