

BCA 土曜学校 12月 給食だより

～行事食のお話～

季節ごとの行事（イベントやお祭り）、お祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。皆さんがまず思いつくのがお正月のおせち料理、お雑煮でしょうか。日本には、他にも1年を通していろいろな行事食があります。

12月の行事食

12月21日「冬至」（1年で最も昼間が短い日）には、かぼちゃを食べます。冬至に大根、みかん、こんにゃくなど「ん」がつくものを食べると「運」を呼ぶといわれています。



12月31日「大みそか」には、除夜の鐘をききながら年越しそばを食べます。そばは細長いので、新しい年も細く長く幸せに生きようという意味があります。年を越す前（夜中の12時前）に食べ終わらないと、来年の金運に恵まれないとも言われます。おもしろいですね！

12月の献立		おもな食品と体内でのはたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
5	ミートボール甘酢和え ごはん ゆでブロッコリー りんごケーキ★ 水	合いびき肉 卵（ケーキ）★	パン粉 ケチャップ サラダ油 片栗粉 ごはん ケーキミックス	玉ねぎ ピーマン にんじん パイナップル 甘酢 しょうゆ ブロッコリー 塩 りんご アップルソース シナモン
12	オレンジチキン★ ごはん もやし中華サラダ ミックスフルーツ 水	鶏肉 卵★（オレンジ チキンの衣） ハム	小麦粉 ごはん オレンジソース サラダ油 砂糖	玉ねぎ もやし きゅうり 酢 しょうゆ ぶどう りんご もも缶
19	冬休み			
26	冬休み			

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）

*2021年の土曜学校は1月9日から始まります。