

## 12月21日 とうじ 冬至 Winter Solstice

冬至は1年の中で最も昼が短く、最も夜が長い日です。日本では、かぼちゃを食べて柚子湯に入る風習があります。その昔、野菜の収穫の少ない冬の季節に、長期保存ができる栄養満点のかぼちゃを食べてその冬を元気に越せるようになったと言われています。また、「ん(運)」が2つ重なる食材を食べて運を上げさせようという縁起担ぎの風習があり、かぼちゃ(なんきん)、れんこん、人参などが食べられるようになったとも言われています。柚子湯には血行を促進して冷えを緩和し、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果、芳香によるリラックス効果が期待できます。運を呼び込むためや、厄払いの意味もあると言われています。かぼちゃ料理を食べたあとは柚子湯に入って体を温めて、ゆっくり過ごし風邪を予防しましょう！



| 12月の献立 |   | おもな食品と体内でののはたらき   |  |   |
|--------|---|---|--|---|
|        |   | 体を作る  | エネルギー源   | 体の調子を整える  |
| 2      | チキンギョウザ Chicken Gyoza<br>ひじきごはん Hijikki Rice<br>三色サラダ Tri Colored Salad<br>ぶどう Grapes<br>お水 Water                                       | 鶏肉 Chicken Meat<br>油揚げ Fried Tofu                       | ごはん Rice<br>小麦粉 Flour<br>ドレッシング (サラダ油 酢 砂糖)<br>Dressing (cooking oil, Vinegar, Sugar)            | キャベツ ねぎ にんにく しょうが Cabbage<br>Scallions Garlic Ginger<br>たれ: しょうゆ 砂糖 お酢<br>Sauce: Soy Sauce, Sugar, Vinegar<br>ひじき しょうゆ めんつゆ<br>Hijiki (seaweed), Soy Sauce, Noodle soup base<br>トマト コーン きゅうり レタス<br>ぶどう<br>Tomatoes Corns Cucumbers Lettuce<br>Grapes |
| 9      | ハヤシライス Hashed Beef with Rice<br>ブロッコリー かつお節和え<br>Broccoli with bonito flakes<br>クリームパフ★ (卵 牛乳)<br>Cream Puffs★ (Eggs, Milk)<br>お水 Water | 牛ひき肉 Ground Beef<br>クリーム (卵 牛乳)★<br>Cream★ (Eggs, Milk) | ごはん Rice<br>サラダ油 Cooking Oil<br>ハヤシライスソース<br>ミックス Hashed Beef Sauce Mix<br>小麦粉 砂糖 Flour<br>Sugar | 玉ねぎ Onions<br>お酢、ケチャップ Ketchup Vinegar<br>ブロッコリー Broccoli<br>かつお節 Bonito Flakes<br>しょうゆ Soy Sauce   |
| 16     | 冬休み   |   |  |   |
| 23     | 冬休み   |   |  |   |
| 30     | 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）