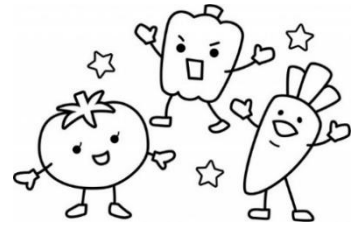


# 12月 給食だより



中宮まぶね保育園



日に日に寒さも厳しくなり、本格的な冬がやってきましたね。  
体の温まるものを食べ、寒い冬を乗り切って行きましょう。  
そして早いもので今年もあと一カ月です。今年も一年ありがとうございました。

12月はクリスマスや年越しなど楽しい行事がいっぱいなので、  
たくさん食べて、しっかり寝て元気に過ごしましょう。



## 12月行事食

### 〈お誕生日会〉

わかめごはん  
鮭のフライ  
切干し大根のサラダ  
コーンスープ  
(おやつ)



りんごジュース  
オレンジケーキ

### 〈クリスマス会〉

キャロットライス  
クリスピーチキン  
スパサラ  
じゃがいものスープ  
(おやつ)

牛乳  
サンタさんパフェ



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおか

## 12月21日は「冬至」

冬至は一年で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い一日のことをいいます。冬至の日にはゆず湯に入るとかぜをひきにくくなると言われています。冬のゆずは香りが強く、これが邪気を打ち払うと考えられているからだそうです。ゆず湯に入って心も体も暖かくなって、寒い冬を乗り越えましょう。

