



12月 食育だよ!



はじめまして。12月より給食を提供させていただく 株式会社 京料理花萬 です。

京都市伏見区にある給食会社で、仕出し料理で培った経験をもとに、和食を中心とした給食づくりに力を入れております。

行事食や旬の食材を取り入れるなど、季節を感じていただける献立づくりを心がけております。

子どもたちが「美味しい」と感じ、食への興味を広げられるよう、丁寧な給食づくりに取り組んでまいります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



今月の行事と食：クリスマス / デザート

クリスマスは「イエス・キリストが生まれてきたことをお祝いする日」ですね。日本でクリスマスのデザートと言えばイチゴショートケーキが定番ですが、世界には色々なクリスマスのデザートを食べる習慣があるので、いくつかご紹介します★

家族の 無病息災を 願い 風邪予防に 食べた という説も	たっぷりの ドライ フルーツ やナッツ が入って います	クリスマスの “薪”を イメージした ケーキ	クリスマスを 迎えるまでの 間、少しずつ スライスして 食べる習慣が あります。
●フィンランド：ジンジャークッキー	●イギリス：クリスマスプディング	●フランス：ブッシュドノエル	●ドイツ：シュトーレン



ゆず湯に入るのはなぜ？



(冬至の豆知識)

12月の下旬には「冬至（とうじ）」という日があります。冬至は、一年の中で昼の時間がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。

昔の人はこの日を「太陽が生まれ変わる日」と考え、健康や幸せを願っていろいろな行事をしてきました。

そのひとつが「ゆず湯（ゆずを入れたお風呂）」です。ゆずのさわやかな香りには気分を落ち着かせるはたらきがあり、皮には血行をよくする成分もふくまれています。寒い季節に体を温め、風邪をひかずに元気に過ごせるようにという願いが込められています。

また、この日に「かぼちゃ」を食べる風習もあります。かぼちゃにはビタミンがたっぷりで、免疫力を高めてくれるはたらきがあります。ご家庭でも、冷たい飲み物やアイスのとりすぎに注意しつつ、旬の食材を上手に取り入れて元気に乗り切りましょう。

旬の食材：みかん



旬：11月～1月

みかん 1～2 個で 1 日分のビタミン C をほぼカバーできます。加熱に弱い栄養素ですが、みかんは生で食べるので効率よく摂取できます。風邪予防・美肌・免疫力アップなどに効果があります。白い筋や薄皮にも栄養が多いので、できるだけ一緒に食べるのがおすすめです！

ミニクイズ ～料理長のクリスマスメニュー～

Q「アマトリチャーナ」ってなあに？

【答え：トマトのパスタソースのこと】

イタリアの「アマトリーチェ」発祥のパスタソースで、トマト・豚肉の塩漬け・玉ねぎ・チーズ等が入ります。ミートソースよりはさっぱりしたソースです！

給食ではお子様に合わせた食材にアレンジしています♪



★給食の展示について★

職員室入口の横に、給食の実物展示を行っています。

ぜひお子様と一緒にご覧ください♪

ちょっとしたきっかけが、子どもたちの食への関心につながります。展示しているのは幼児食量です。ご家庭での食事量の目安としても、

ぜひご活用ください

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



@HIKARINOKO_YOUCHIEN_87KYUSYOKU

発行：(株)京料理花萬

