



給食だより

2025年12月
社会福祉法人栃の木福祉会
管理栄養士 小田島 菜々子
(豊里こども園)

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。年末は忙しさのためあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもたちと一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりと、昔から残る習慣を伝えるいい機会です！

11月七五三献立紹介



-給食-

ちらし寿司
麩のすまし汁
鶏肉の照り焼き
きゅうりと人参の昆布和え



-おやつ-

牛乳
お祝いクレープ

四季の行事食 かぼちゃのいとこ煮



冬至 (12月22日)

冬至には、幸福を呼び込むために、かぼちゃ（別名：なんきん）をはじめ、にんじん、れんこん、かんてんなど、「ん=運」が重なる食材を食べるようになったそうです。

かぼちゃのいとこ煮は、かぼちゃで運気を上げ、小豆で厄災を払うという意味があります。



柚子湯に入ってみよう！！

柚子湯の方法5選

- ①ゆずをまるごとお風呂にいれる
- ②ゆずを輪切り、または半分カットしてからお風呂に入れる
- ③ゆずを輪切り、または半分カットし、不織布の袋にいれ、お風呂に入れる
- ④ゆずの皮だけを不織布の袋にいれ、お風呂に入れる
- ⑤ゆずを半分に切り、液体を搾り、お風呂に入れる

血行促進され体が温まる♪

香りでリラックスできる♪

ゆずの数が多いほど、
香りと効果が高まります

