



献立だより

令和7年度

12月1日(月) 献立紹介

- ・中華風おこわ
- ・千千ミ
- ・春雨チャフチェ
- ・ほうれん草と卵のサラダ
- ・中華スープ



「ほうれん草」

ほうれん草の旬は、11月から3月頃で、特に、霜が降りるような寒い時期のものは、甘味が増し、柔らかいほうれん草になります。ミネラル・ビタミンが豊富に含まれており、なかでも、貧血予防に欠かせない鉄分やビタミンCが豊富です。



12月22日(月) 献立紹介

- ・ごはん
- ・さけの柚庵焼き
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・甘辛こんにゃく
- ・豚汁



「冬至」

冬至とは一年で最も昼が短く夜が長い日です。冬至の日に、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼んで縁起が良いとされています。なかでも、かぼちゃ(なんきん)は、夏の収穫後、長期保存ができ^{ベータ}βカロテンやビタミンCなど栄養も豊富なため、昔から食べられてきました。

今日の献立には、「ん」のつく食材がいくつあるか、是非、数えてみてください。

