



きゅうしょく 給食だより



令和6年 好地荘

れいわ ねん のこ げつ ことし さまざま さいがい のうさくもつ ひが い たいへん とし
 ・令和6年も残すところ1ヶ月となりました。今年は様々な災害や農作物の被害などがあり、大変な年であ
 ったように感じます。皆さんはどのような年だったでしょうか？1年を振り返り、来年は少しでも良いことが
 あるように願いながら元気に新年を迎えましょう。



冬の果物「りんご」

・秋から冬にかけて美味しくなる「りんご」。りんごには「ビタミンC」や「食物
 繊維」、「カリウム」などが含まれています。特に食物繊維は、水溶性食物
 繊維（水に溶けやすい食物繊維）が多く、働きとして「便秘解消や整腸
 作用」「生活習慣病（高血圧、中性脂肪等）の予防」があるので、便秘がち
 な方や血圧の高い方などは積極的に食べましょう。目安として、1日1個でき
 れば皮付きで食べると良いとされています。糖尿病など制限のある方は
 半分くらいの量がちょうど良いでしょう。お腹の調子を整えながら毎日を
 元気に過ごしていきましょう。



今月の給食予定

- ・12月3日(火) ご当地メニュー・北海道編
北海道ザンギとどさん子汁
- ・12月9日(月) セレクトメニュー
A から揚げオーロラソース丼 B 天津飯
- ・12月19日(木) 利用者忘年会献立
- ・12月21日(土) 冬至
- ・12月24日(火) 25日(水) クリスマス献立
- ・12月27日(金) カレーライス トッピングセレクト
- ・12月31日(火) 年越し献立



冬至のかぼちゃ

・12月21日(土)は冬至です。冬至に食べるかぼちゃは、夏に収穫さ
 れたかぼちゃより栄養分が増し、免疫力の低下を防いだり、疲労
 回復、保温効果などの働きが活発になります。冬至にかぼちゃを食
 べる習慣は江戸時代までさかのぼりますが、年中野菜が食べられる
 今とは違って、昔の食べ物は貴重であり大切に食べられていて、その
 中で厳しい冬を元気に過ごすための智慧でもあったのだと思います。



年越しそば

・年越しそばは「来年も細く長〜く元気に過ごせますように」と願い
 ながら、年を越す前に食べるおそばです。

