



# 12月の献立



山県グリーンポートテイクセンター

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
食	赤飯 もやしの味噌汁 カレイのつけ焼き	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b>	シーフードカレー ほうれん草オムレツ カリフラワーサラダ フルーツポンチ	高菜炒飯 ワタンスープ アスパラサラダ 杏仁豆腐	長崎ちゃんぽん ごはん 蒸し焼売 みかん	ごはん 里芋の味噌汁 ツナ入り卵焼き おばこ煮 もやしのナムル
食	長芋とわらびの煮付け バナナ	里芋の味噌かけ ほうれん草のゆず和え				
間	栗もなか	バナナカステラ	プリン	シフォンケーキ	黒糖まんじゅう	小田巻
食	玄米茶	ミルクティー		ミルクティー	ほうじ茶	玄米茶
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
食	山菜うどん ゆかりごはん 筑前煮 洋梨缶	ごはん コンソメスープ ホキのポテトサラダ焼き キャベツのソテー バナナ	ごはん 吸い物 鶏肉の梅味噌煮 二色なます りんごのコンポート	ごはん すまし汁 <b>選べるおかず</b> 金平ごぼう 黄桃缶	ごはん 韓国風スープ かに玉あんかけ 白菜の中華炒め みかん	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏唐揚げ薬味ソースかけ 大根サラダ 黄桃缶
間	カスタードケーキ カフェオレ	たこ焼き ほうじ茶	どら焼き 玄米茶	ミルクケーキ レモンティー	カステラ ほうじ茶	レモンケーキ ミルクティー
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
食	ごはん 具だくさん汁 サンマの塩焼き さつま芋の炒り煮 黄桃缶	<b>グリーンポートクリスマス会</b> ナポリタンスパゲッティ ごはん・大根サラダ コーンポターージュ・パイン缶	ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ マカロニサラダ バナナ	五目そば わかめごはん 大根とツナの煮付け みかん	ごはん 豆腐の味噌汁 <b>選べるおかず</b> 長芋の白煮 菜花のわさび和え	ごはん わかめの味噌汁 豚肉の生姜焼き いか里芋 りんごのコンポート
間	いちごのヨーグルト カルシウムウエハース	クリームコンフェ カフェオレ	ぶどうゼリー	田舎まんじゅう 玄米茶	ロールケーキ レモンティー	紫芋まんじゅう ほうじ茶
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
食	冬の生姜ごはん もやしの味噌汁 <b>選べるおかず</b> 南瓜のいとこ煮 みかん	ごはん コンソメスープ 牛肉のワイン煮 インゲン炒め フルーチェ	<b>クリスマススペシャルランチ</b> ケチャップライス チキンソテー・ミモザサラダ コーンポターージュ ヨーグルト和え	ごはん 豆腐の味噌汁 かつおのたたき 金平蓮根 パイン缶	親子丼 吸い物 イカと長ネギの酢味噌和え 杏仁豆腐	<b>松花堂弁当</b> ごはん・揚げ魚の甘酢あん 南瓜の煮付・二色なます そうめん汁・フルーツカクテル
間	もみじまんじゅう 玄米茶	ホットケーキ ミルクティー	クリスマスケーキ シャンメリー	抹茶まんじゅう ほうじ茶	パウムクーヘン カフェオレ	小倉パン お茶
	29日	30日	31日			
食	味噌煮込みうどん ごはん 切り干しなます フルーツカクテル	ごはん 大根の味噌汁 カレイの生姜煮 ほうれん草のゆず和え りんごのコンポート				
間	抹茶プリン	ドーナツ レモンティー				

平成26年

## 選べる おかず メニュー

2日 火曜日	11日 木曜日	19日 金曜日	22日 月曜日
A: 牛肉の和風焼き B: 赤魚の塩焼き	A: 鯖のつけ焼き B: 肉豆腐	A: ホキの菜種焼き B: しいたけの肉詰め	A: 揚げ出し豆腐うすくすあん B: ぶりの照り煮

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。

### 7か月の話 その二十 ~冬至について~

今年も残すところ1ヵ月を切りました。1年はあっという間ですね。12月にはいと寒さが増します。今回は12月22日の「冬至」についてご紹介致します。

《冬至とは》  
冬至は1年の中の最後の「二十四節気」です。二十四節気は、1年を24に分けて季節の変わり目をあらわしたものです。北半球では太陽の高さが一年中で最も低くなり、この日昼が1年中で一番短く、夜が一番短くなります。

《冬至の風習》  
まず、よくいわれていることとして、冬至にはかぼちゃやこんにゃくを食べて柚子湯に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べるのには、脳卒中や風邪を引かない、金運を祈願する意味があるそうです。昔の日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養もあって保存もきくかぼちゃは特別に大切に食べていたそうです。

《冬至に「ゆず湯」に入る理由》  
古くから冬至の日にゆず湯に入ると「1年中風邪をひかない」という言い伝えがあります。柚子(ゆず)＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」。こうした語呂合せから柚子湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼びこむ前に厄払いするための禊(みそぎ)です。寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって、柚子風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、芳香によるリラックス効果もありますから、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。

☆お知らせ☆  
12月16日(火)・・・クリスマス会  
12月24日(水)・・・クリスマスランチ