

# 令和7年11月喜羅夢給食だより

| 月                   | 火                               | 水                               | 木                                | 金                             | 土          |
|---------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------|
|                     |                                 |                                 |                                  |                               | 1<br>お楽しみ  |
| 3 文化の日              | 4<br>ハヤシライス<br>サラダ              | 5<br>ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>味噌汁     | 6<br>きつねうどん<br>煮物                | 7<br>ホットドック<br>ポタージュ          | 8<br>お楽しみ  |
| 10<br>三色丼<br>味噌汁    | 11<br>ラーメン<br>シューマイ             | 12<br>ごはん<br>肉じゃが<br>味噌汁        | 13<br>ボロネーゼ<br>ハンバーグのせ<br>わかめスープ | 14<br>ごはん<br>豚汁<br>漬物         | 15         |
| 17<br>キーマカレー<br>サラダ | 18<br>ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>野菜汁      | 19<br>ごはん<br>筑前煮<br>味噌汁         | 20<br>すき焼き風うどん<br>煮物             | 21<br>ミックスサンド<br>ポタージュ        | 22<br>お楽しみ |
| 24 振替休日             | 25<br>チキンライス<br>コロッケ<br>コンソメスープ | 26<br>ごはん<br>魚の西京焼<br>煮物<br>味噌汁 | 27<br>おかめそば<br>煮物                | 28<br>ごはん<br>タンドリーチキン<br>卵スープ | 29<br>お楽しみ |

※気温の変動に合わせて食材やメニューを変更することがあります。



**今年は12月22日！**

冬至というと柚子湯につかり、カボチャを食べて無病息災を祈る日ですが、昔の人々にとっては一年の始まりの日として特別な節目だったようです。この日は一年で最も昼間が短く、夜が長い日です。昔の人は冬至を境に陰が極まり、陽が増し運が上昇していくと考え、冬至のことを「一陽来復」と言いました。

「ん」のつくものを食べると縁起が良いと言われています。カボチャは別名”なんきん”と呼ばれることから、冬至に食べるようになったとも言われています。子ども達に冬至の話をしたところ、

「”ん”が付かないのになぜ、カボチャ？」と。”昔はカボチャを南京（なんきん）と言っていた”なんて、大抵の子ども達は知らないですよ。今年の冬至はカボチャを煮てみませんか？ぜひ団らん的话题にしてみてください。

