



発表会にクリスマス、大掃除と大忙しの12月。

今年は、子どもたちと大掃除をしてみてはいかがでしょうか？

自分の本やおもちゃの片付け…身近で使っているものの掃除やから始め、少しずつ台所や玄関の掃除のお手伝いを一緒にやると、すっきりした気持ちでお正月を迎えるかもしれませんね😊



今月の郷土料理（15日）

タイピーエン（熊本県）

今月の食育の日（19日）

チキンフリッカセ（フランス）

☆給与栄養目標量☆

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|----|---------|-------|-------|-------|
| 乳児 | 439kcal | 18.1g | 12.2g | 1.3g |
| 幼児 | 599kcal | 24.7g | 16.7g | 1.6g |



年越しといえば？

年越しといえば、そばを食べるイメージがあると思いますが、近年はうどんを食べるご家庭も増えているそうです。

年越しで食べるそばやうどんには、長寿の意味があります。また、そばは、他の麺類に比べて切れやすいことから【厄災や苦労を断つ】うどんは、他の麺類に比べて切れにくいことから【いつまでも幸福が続く】という意味が込められています。

どちらも、とても縁起のいい食べ物です。ご家庭でも、食べて縁起を担いでみてください！



OURS の Xmas メニュー

22.24.25日、OURSではクリスマスマニューを提供予定です。ぜひ、楽しみにしていてください😊

22日：こなゆきチキン

24日：ミートドリア

クリスマスゼリー

25日：フィッシュアンドチップス

