

# 12月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ラスク (牛乳)	大学芋 (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)	おにぎり (牛乳)
7	8	9	10	11
お焼き (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	マフィン (牛乳)	どら焼き (牛乳)	おやゆび姫 サンド (牛乳)
14	15	16	17	18
みたらし団子 (牛乳)	お好み焼き (牛乳)	ちぢみ (牛乳)	ピザ (牛乳)	ロッククッキー (牛乳)
21	22	23	24	25
たこ焼き (牛乳)	焼きいも (牛乳)	クリスマスケーキ (牛乳)	だがしやさん (牛乳)	フライドポテト (牛乳)
28	29	30	31	
☆お楽しみ☆ (牛乳)	お休み	お休み	お休み	

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはみかん・ぶり・大根・ほうれん草・小松菜・かれいなど入っています。  
ぶりは出世魚と呼ばれ大きさによって呼び名が変わっていきます。

ワカナゴ ⇨ ツバス ⇨ ハマチ ⇨ メジロ ⇨ ブリ と言われていますが

地方によっては呼び名が違うこともあります。なぜこのように成長に伴って名前が変わる魚として「出世魚」と呼ばれるようになったのか？という昔は出世をするにつれて名前を変えていたからと言われています。  
もちろん名前が変わることは縁起が良いこととなり魚も縁起の良い魚と言われています。

栄養士 水田 清美



冬が旬の漢字クイズ。難しいよ。解けるかな？

① 鮪	② 鱈	③ 糸鰯
④ 鮭	⑤ 甘鯛	⑥ 真子鰈
⑦ 鮫鰯	⑧ 楚蟹	⑨ 槍烏賊



ヒント

- ① きはだ・びんちょう・くろなどの種類があるよ。
- ② 白身魚で鍋・ムニエルなどの料理に適してる。かまぼこの材料としても使うよ。
- ③ 関西では高級魚とも言われてるよ。表面は赤いけど、黄色の線が入っているよ。
- ④ あまりなじみがないかもしれませんが「のどぐろ」の仲間です。英語では「ブルー・アイ」など呼ばれて目が大きいです。
- ⑤ 表面が赤くて頭が角ばっています。干物にすると美味しいよ。
- ⑥ ヒラメに似た魚。
- ⑦ 肝も美味しいです。唐揚げや鍋にしったりします。
- ⑧ エチゼン・マツバ・タイザといろんな呼び方があります。
- ⑨ 形が槍の穂に似ていることからつけられた名前。