



12がつのこんだてひょう



★青字は新作メニューです。

令和3年 みなみ保育所

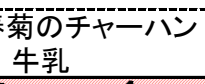
今月の食育目標

**冬の食材を知ろう
食事のマナーを身につけよう**



今年も残すところあと1か月となり、寒さも本格的になってきました。体温が低下し、抵抗力が弱くなると風邪をひきやすくなってしまいますので、日頃からしっかり食べて、元気に過ごしたいですね。今月の目標は「冬の食材を知ろう」「食事のマナーを身につけよう」です。冬に旬を迎える冬野菜は、体を温めてくれる働きや風邪予防になるビタミンが豊富です。実物展示やポスターを使って、冬の食材について知らせていきます。また、今月も『おはしまん』と一緒に箸やフォークの持ち方の練習をしたり、正しい姿勢を身につけていきたいと思います。

水		木		金	
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) 粉ふき芋・牛乳		2 みたらし団子 お茶		3 豆乳スープ お茶	
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ 揚げごぼう 麩のすまし汁 りんご		ごはん すき焼き風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え かぶの即席漬け		カレーライス 和風サラダ 焼きれんこん あたご梨	
わかめおにぎり 牛乳		あさりしぐれおにぎり 牛乳		韓国風ごはん 牛乳	
6 人参プリッツ パスタライズ牛乳		7 きな粉マカロニ 牛乳		8 誕生会 かりかりいりこ 牛乳	
ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と春菊のごま和え 大根の煮物 なめこ汁 みかん		ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさりのみそ汁		鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のバーニャカウダ 風ソース マカロニスープ りんご	
牛ごぼうおにぎり パスタライズ牛乳		ひじき入り炊き込みごはん 牛乳		洋風ちらしおにぎり 牛乳	
9 一日保育士 もちもちおから 牛乳		10 野菜クラッカー お茶		ごはん キッシュ おからサラダ セロリのきんぴら かぶのスープ	
蒸しかぼちゃ パスタライズ牛乳		14 一日保育士 ミルクスープ お茶		15 チーズ お茶	
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 あらめの煮物 キャベツの和え物 しじみ汁		ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 かぶのみそ汁		ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 焼きさつま芋 五目汁 みかん	
昆布ごはん パスタライズ牛乳		16 弁当の日 さつま芋のオレンジ煮 お茶		17 クリスマス会 いりこのごまがらめ お茶	
20 ブルーベリーヨーグルト お茶		21 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳		22 冬至献立 麩の青のりスナック 牛乳	
ごはん 厚揚げの中華煮 さつま芋の甘煮 神在ねぎのみそがらめ わかめスープ		ごはん ★魚のポテトオニオン焼き ふろふき大根 白菜の浅漬け 冬野菜のシチュー		炊き込みご飯 魚のさくさく揚げ かぼちゃの煮物 ほうれん草のポン酢和え 白菜のみそ汁 みかん	
黒米おにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳		梅かつおおにぎり お茶		豆腐めし お茶	
27 一日保育士 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳		28 ふかし芋 牛乳		29 煮豆 牛乳	
ごはん 揚げレバーの中華風 はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁		ごはん 鮭のグラタン 花野菜サラダ きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ		麦入りごはん さばの煮付け 白菜の磯香和え れんこんの焼き浸し えのきのみそ汁 あたご梨	
ツナしょうがおにぎり パスタライズ牛乳		黒豆おにぎり 牛乳		雑炊 お茶	



「おはしまん」がやってきた！
先月に引き続き、『おはしまん』が保育室へやってきて箸の持ち方を教えてくださいました。子ども達は「おはしまんだ！」「見て見て！（上手に持てるよ）」と箸やフォークの持ち方を見てもらっていました。

育てたさつま芋を使ってクッキングをしたよ

先日、そう組が畑で育てたさつま芋を使ってクッキングをしました。さつま芋あんを餃子の皮で好きな形に包み、ホットプレートで揚げ焼きにします。子ども達は、「ぎょうざみたいな形にしようかな」「UFOみたい」と、思い思いの形に包むことを楽しみました。ホットプレートでさつま芋パイを焼き始めると、「いい匂いがするね」と焼き上がりを楽しみにしていました。「おいしい！」「おかわりしたい！」と、自分たちの育てたさつま芋を味わうことができました。



～12月22日は冬至～

冬至は1年で最も昼が短い日です。冬至にはゆず湯に入って身体を温め、かぼちゃを食べて無病息災を祈ります。

平田に伝わる郷土料理「豆腐めし」は、風邪予防や寒い冬に体力をつけるという意味があるそうですよ。保育所では「かぼちゃの煮物」、ゆずを使った「ほうれん草のポン酢和え」「豆腐めし」を食べたいと思います。

11月24日は“和食の日”

11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)の日(和食の日)」です。そこで子ども達と和食にちなんだクイズやだしの試飲をしました。子ども達は、自分より大きな実物の昆布に驚いたり、クイズで「ごはんの汁の(食器の)位置」を考えたりしました。だしの試飲では、始めにお湯にみそを溶いた汁を飲み、その後煮干しで取っただしにみそを溶いた汁を飲みました。だしを使った汁を飲むと「小魚の味がする」「いい匂いがする」「こっちの方がおいしい！」という声が聞こえ、だしのうま味を感じることができました。

