



# 12がつのこんだてひょう



※♪青字は新作メニューです。

令和4年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<p>先日、ぞう組で“秋に美味しい食べ物”について話をしました。写真を見ながら、「この食べ物の名前がわかるかな?」と聞くと、元気よく手を挙げて「さんま!」「りんご!」などと答えてくれました。「今日の給食に入っていたのはどれかな?」という質問には、「汁に人参が入ってた!」「お米も食べたよ!」と、食べたものを思い浮かべながら考える姿がありました。ご家庭でも旬の食材を話題にして食卓を囲んでみてくださいね。</p> 			1 (午前のおやつ0.1.2歳児) みたらし団子・お茶 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 あさりしぐれおにぎり 牛乳	2 豆乳スープ お茶 カレーライス 和風サラダ 焼きれんこん あたご梨 韓国風ごはん 牛乳
5 ブルーベリーヨーグルト お茶 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 牛ごぼうおにぎり パスタライス牛乳	6 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさり汁 里の味ごはん 牛乳	7 もちもちおから 牛乳 ごはん 魚のみぞれだれ ほうれん草の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁 黒豆おにぎり 牛乳	8 <b>誕生会</b> かりかりいりこ 牛乳 鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のパーニャカウダ風ソース マカロニスープ りんご ♪黒ゴマチーズスティック 牛乳	9 野菜クラッカー 牛乳 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 じゃこと春菊のチャーハン 牛乳
12 きな粉かぼちゃ パスタライス牛乳 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 刻み昆布おにぎり パスタライス牛乳	13 ミルクスープ お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 しめじのみそ汁 いかの炊き込みおにぎり 牛乳	14 チーズ お茶 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し ふかし芋 五目汁 みかん 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	15 <b>弁当の日</b> さつまいものオレンジ煮 お茶 真珠蒸し お茶	16 <b>クリスマス会</b> いりこのごまがらめ お茶 カレーピラフ/ピザ ローストチキン えびフライ ポイル野菜 野菜スープ くだもの/シャンメリー お楽しみクッキー お茶
19 人参プリッツ パスタライス牛乳 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 わかめおにぎり パスタライス牛乳	20 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 魚のポテトオニオン焼き ふるふき大根 白菜の昆布和え 冬野菜のシチュー おかかおにぎり お茶	21 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん レバー入り焼きコロケ ピクルス キャベツの煮浸し 春雨スープ/あたご梨 きな粉団子 牛乳	22 <b>冬至献立</b> 麩の青のりスナック 牛乳 炊き込みごはん 魚のさくさく揚げ かぼちゃの煮物 ほうれん草のゆずポン酢和え 白菜のみそ汁/みかん 豆腐めし お茶	23 りんご お茶 ごはん おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ 小松菜のおかか和え パエリア風ごはん 牛乳
26 麩の黒糖がらめ パスタライス牛乳 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/りんご しそおにぎり パスタライス牛乳	27 きな粉豆 牛乳 ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーとさつまいもの和え物 きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ 中華おこわ 牛乳	28 煮昆布 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 大根のおかか和え 神在ねぎのみそがらめ わかめスープ 黒米おにぎり かりかりいりこ・牛乳	29 煮豆 牛乳 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 かぶのみそ汁/あたご梨 米粉のさつまいも蒸しパン 牛乳	 <b>12月22日は冬至</b> 冬至は1年で最も昼が短い日です。冬至の日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。「豆腐めし」は平田に伝わる郷土料理です。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。



## 食育目標

## 冬の食材を知ろう 食べ物の働きを知ろう

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。冬が旬の野菜には体を温める効果があり、免疫力を高め、病気になるにくい体を作ってくれます。今月は、絵本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、保育所の畑で、ぞう・きりん組が育てている大根もどんどん大きくなり食べ頃を迎えるので、おでんにして味わおうと思います。

そして寒さに負けない体作りのために必要な「バランスの良い食事」について知らせるため、食材を“赤(体を丈夫にする食材=肉・魚・大豆製品)”“黄(体を動かすもともになる食材=ごはん・芋など)”“緑(体の調子を整える食材=野菜・きのこ・果物など)”に分け、給食の時にぞう組が放送をします。

## 11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)」(和食)の日

和食の日に合わせて、ぞう・きりん・くま組に和食の基本“だし”について、話をしました。自分の体よりも大きな昆布に驚いたり、かつお節を目の前で削り、だしをとるところを見たりしました。お湯にみそを溶いたものと、だしにみそを溶いたものを飲み比べてみると、だし入りの汁に「いい匂いがする!」「おいしい」「おかわりしたい」と、だしのうま味を感じることができました。また、和食に関するクイズでは、食器の位置や魚の向きなどを○×形式で考え、日本の食文化に親しむことができました。

