

12がつのこんだてひょう

令和5年 みなみ保育所

今月の食育目標

冬の食材を味わおう 食べ物の働きを知ろう

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ね。冬に旬を迎える冬野菜には体を温める効果があり、免疫力を高めて病気になりにくい体を作ってくれます。体調を崩しやすい季節ですので元気に過ごせるよう、旬の食材を積極的に食べるようにしましょう。保育所でも冬野菜をたっぷり使ったメニューを取り入れ、心も体も温まりたいと思います。また、冬の食材に興味を持てるよう、ポスターや写真を使って知らせていきたいと思っています。

12月22日は冬至です

保育所では20日が冬至献立です。冬至とは1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に入ること風邪をひきにくくなると言われています。保育所では「かぼちゃの煮物」と「ゆずポン酢和え」を食べます。また午後のおやつには、平田地区の郷土料理である「豆腐めし」を食べて体を温めたいと思います。

金

1
(午前のおやつ0.1.2歳児)
豆乳スープ・お茶
麦入りごはん
さばの煮付け
彩り和え
ふかし芋
かぶのみそ汁
中華おこわ
牛乳

月	火	水	木	金
4 きな粉マカロニ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き あらめの煮物 ほうれん草のおかか和え なめこ汁 牛ごぼうおにぎり パスタライズ牛乳	5 煮豆 牛乳 ごはん レバー入り焼きコロッケ 和風サラダ 揚げごぼう しじみ汁 茶飯おにぎり 牛乳	6 もちもちおから 牛乳 ごはん 魚のみぞれだれ 小松菜の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁 黒豆おにぎり 牛乳	7 かりかりいりこ 牛乳 ごはん おでん キャベツの磯香和え 焼きれんこん りんご ポン・デ・黒ごま 牛乳	8 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん 韓国風おにぎり 牛乳
11 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 かぶの即席漬け しめじのみそ汁 パエリア風ごはん パスタライズ牛乳	12 きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 白菜と春菊のごま和え あさり汁 刻み昆布おにぎり 牛乳	13 誕生会 ぱりぱりせんべい 牛乳 鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のパニーカウダ風ソース マカロニスープ りんご 黒ごまチーズスティック 牛乳	14 いちごヨーグルト お茶 ごはん 春巻き カリフラワーの甘酢和え 納豆和え わかめスープ 里の味ごはん 牛乳	15 チーズ お茶 ごはん 魚の照焼き ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 五目汁・みかん 小松菜と豚肉の混ぜおにぎり 牛乳
18 人参プリッツ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ キャベツの煮浸し ひじきのマリネ 麩のすまし汁 じゃこと春菊のチャーハン パスタライズ牛乳	19 一日保育士 煮昆布 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのごま酢和え 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ 黒米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	20 冬至献立 麩の青のりスナック 牛乳 炊き込みごはん 鮭のザンギ かぼちゃの煮物 ほうれん草のゆずポン和え 白菜のみそ汁・あたご梨 豆腐めし お茶	21 弁当の日 さつま芋のオレンジ煮 お茶 真珠蒸し お茶	22 クリスマス会 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 エビフライ ボイル野菜・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
25 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 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 しそおにぎり パスタライズ牛乳	26 みたらし団子 お茶 ごはん 鮭のグラタン グリーンサラダ きのこのしょうゆ焼き 春雨スープ あさりしぐれおにぎり 牛乳	27 野菜クラッカー 牛乳 ごはん すき焼き風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え りんご 五平餅 牛乳	28 きな粉豆 牛乳 ごはん 魚のコーンマヨ焼き 白菜の磯香和え れんこんの焼き浸し はんぺん汁 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	29 米粉クッキー お茶 ごはん チキンごぼう 小松菜と切干大根のごま酢和え 煮昆布 油揚げのみそ汁 おかかおにぎり 牛乳



～食べ物の働きを伝えました～

先日、くま・きりん・ぞう組で食べ物かどのような働きをするのかポスターや紙芝居で、知らせました。食べ物は3つのグループに分けることができます。赤色(肉類、魚、卵、大豆製品など)は「体を丈夫にする」、黄色(ごはん、パン、うどん、じゃが芋など)は「体を動かすもとになる」、緑色(にんじん、玉ねぎ、ほうれん草など)は「体の調子を整える」働きのある食材です。給食に入っている食材を色分けし、全ての色が揃っているとバランスの良い食事であることを伝え、子どもたちは苦手な物でも食べてみようとしていましたよ。ぞう組は給食に入っている食材をグループに分け、毎日はりきって放送をしています。



※ 青字は新作メニューです。

玉ねぎの皮むきのお手伝い
をしているよ



りんごの皮むきを見たよ

22日はクリスマスバイキングです。盛り付けや飾りつけを華やかにし楽しい雰囲気の中で食事ができるようになります。お楽しみに☆