



# 12がつのこんだてひょう



## 食育目標 冬の食材を味わおう 食べ物の働きを知ろう

寒さが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、病気になりにくい体を作ってくれます。今月は絵本やクイズを通して、冬の食材を知らせていきます。また先日、そう・きりん組に食べ物の働きについて話をしました。食べ物には赤色(肉、魚、卵、大豆製品など)は「体を丈夫にする」、黄色(ごはん、パン、麺、芋類など)は「体を動かすもとになる」、緑色(野菜、きのこ、果物など)は「体の調子を整える」の3つの働きがあります。全ての色が揃った食事を食べると、元気に過ごせることを伝えました。そう組は毎日、その日の給食に入っている食材を色分けし、放送で知らせています。給食の食材について「今日の給食に入っている豚肉は何色の仲間かな?」と質問すると「赤色!」と答えたり「赤色の仲間はどんな働きがある?」聞くと「体や筋肉をつくる!」と覚えたことを教えてくれたりします。

令和7年 みなみ保育所

※ 青字は新作メニューです。



かぶを収穫したよ!

月	火	水	木	金
1 2施設交流 みそスコーン お茶	2 さつま芋の甘煮 お茶	3 麦の青のリスナック お茶	4 煮豆 お茶	5 もちもちおから お茶
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ キャベツの和え物 かぶのみそ汁	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	カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん	ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え 里芋のみそかけ えのきのすまし汁	ごはん おでん ブロッコリーのごま和え 焼きれんこん りんご
鮭おにぎり 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳	チーズ五目おこわ 牛乳	ポン・デ・黒ごま 牛乳	炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳
8 カレークラッカー お茶	9 きな粉かぼちゃ お茶	10 煮昆布 お茶	11 チーズ お茶	12 人参プリツツ お茶
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 中華風お浸し なめこ汁	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのじゃこ和え 煮豆 りんご	ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 かぶのツナ和え 切干大根のみそ汁	ごはん 魚の照焼き ほうれん草のお浸し ふかし芋／五目汁 みかん
のりおにぎり 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
15 きな粉マカロニ お茶	16 いちごヨーグルト お茶	17 一日保育士 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	18 麦の黒糖がらめ お茶	19 誕生会 麩のココアラスク お茶
ごはん 鶏肉のさっぱり焼き キャベツの煮物 切干大根のサラダ 麩のすまし汁／みかん	ごはん とんとん天 白菜と春菊のごま和え 焼きさつま芋 小松菜のみそ汁	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	ごはん 魚のみそ焼き 和風サラダ れんこんの焼き浸し じじみのすまし汁	ごはん 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
韓国風ごはん 牛乳	五平餅 牛乳	黒米おにぎり 牛乳	里の味ごはん 牛乳	さつま芋とチーズの米粉ケーキ 牛乳
22 冬至献立 きな粉と人参のビスケット お茶	23 開放日(給食試食会) ふかし芋 お茶	24 弁当の日 豆乳スープ お茶	25 開放日・クリスマス会 いりこのごまがらめ お茶	26 野菜クラッカー お茶
ごはん 鮭のザンギ 南瓜の煮物 ほうれん草のゆずポン和え 白菜のみそ汁／あたご梨	ごはん 鶏肉のねぎ塩こうじだれ あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え 豆乳入りみそ汁	11月24日は和食の日	カレーピラフ／ピザ ローストチキン えびフライ ボイル野菜／野菜スープ くだもの／シャンメリ	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしの磯香和え 粉ふき芋 チングン菜のスープ
豆腐めし お茶	しそおにぎり 牛乳	真珠蒸し 牛乳	お楽しみクッキー 牛乳	カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳
29 黒糖ビスケット お茶	11月24日は和食の日 和食の日に合わせ、かつお節を削るところを見たり、だしの試飲をしたりしました。かつお節の香りやだしの味に、子どもたちは「いいにおい~」「おいしいね」と香りやだしの旨味を感じていました。			12月22日は冬至です 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、南瓜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、風邪予防や寒い冬に体力をつけてくれます。保育所でも22日に冬至献立をいただきます。



旬の食材を見たり触ったりしたよ



## はっけよいアニマル体操

11月の体操は「はっけよいアニマル体操」でした。踊っているうちに“口と体の機能が育つ”歯医者さん考案の体操です！ご家庭でもぜひ踊ってみてください☆

