



# 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「赤色の仲間は何の働きがある？」と聞くと「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
<b>1 2施設交流</b> みそスコーン 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 鮭おにぎり 牛乳	<b>2</b> さつま芋の甘煮 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 牛しぐれおにぎり 牛乳	<b>3</b> 麩の青のリスナック お茶 カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん チーズ五目おこわ 牛乳	<b>4</b> 煮豆 お茶 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 ポン・デ・黒ごま 牛乳	<b>5</b> もちもちおから お茶 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 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳
<b>8</b> カレークラッカー 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 のりおにぎり 牛乳	<b>9</b> きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 中華風お浸し なめこ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	<b>10</b> 煮昆布 お茶 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 黒糖蒸しパン 牛乳	<b>11</b> チーズ お茶 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 パエリア風ごはん 牛乳	<b>12</b> 人参プリッツ お茶 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 おかかおにぎり 牛乳
<b>15</b> きな粉マカロニ 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 韓国風ごはん 牛乳	<b>16</b> いちごヨーグルト お茶 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 五平餅 牛乳	<b>17 一日保育士</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 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 黒米おにぎり 牛乳	<b>18</b> 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 魚のみそ焼き 和風サラダ れんこんの焼き浸し しじみのすまし汁 里の味ごはん 牛乳	<b>19 誕生会</b> 麩のココアラスク お茶 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 さつま芋とチーズの米粉ケーキ 牛乳
<b>22 冬至献立</b> きな粉と人参のビスケット 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 豆腐めし お茶	<b>23 開放日(給食試食会)</b> ふかし芋 お茶 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 しそおにぎり 牛乳	<b>24 弁当の日</b> 豆乳スープ お茶 真珠蒸し 牛乳	<b>25 開放日・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 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 牛乳	<b>26</b> 野菜クラッカー お茶 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしの磯香和え 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳
<b>29</b> 黒糖ビスケット 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 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	<div><div><b>11月24日は和食の日</b> 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。</div><div></div></div> <div><div><b>12月22日は冬至です</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、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。</div><div></div></div>			



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☆

