



# 12がつのこんだてひょう



## 今月の目標

- 食べ物の名前を知ろう(0~3歳児)
- 食べ物の名前や働きを知ろう(4・5歳児)
- 冬の味覚を楽しもう

今年も残すところあと1か月になりました。これから寒さも本格的になりますので、しっかりと食べて元気に冬を乗り切りたいですね。

先月、ばんだ・きりん組の子どもたちに、食べ物、赤(丈夫な体を作る食べ物)・黄(熱や力のもとになる食べ物)・緑(体を病気から守る食べ物)の3つの働きに分けられていることを伝えました。今月も食材カードやポスターを使って、どの色の食べ物もバランスよく食べることの大切さを伝えていきます。

また、食材展示やお手伝いをして旬の野菜に触れたり、給食の時には食べ物の名前を知らせたりしながら、食材に興味を持って楽しく食事ができるようにしていきたいです。



令和2年 中部保育所

月	火	水	木	金
	<b>1 一日保育士</b> (午前のおやつ0.1.2歳児) きな粉豆・お茶	<b>2</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	<b>3</b> 豆乳スープ お茶	<b>4</b> ふかし芋 牛乳
<b>今が一番おいしい食べ物</b> 春菊、かぶ、ねぎ、 小松菜、ほうれん草、 ブロッコリー、大根、 れんこん、ごぼう、白菜、 みかん、たら、ぶりなど 	ごはん 魚のさくさく揚げ ひじきのマリネ セロリのきんぴら なめこ汁  茶飯おにぎり 牛乳	ごはん すき焼き風煮 煮豆 かぶの即席漬け 里芋のごまみそだれ りんご  ホットケーキ 牛乳	麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え ごぼうのカレー天ぷら えのきのすまし汁  韓国風ごはん 牛乳	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 みかん  ぜんざい お茶
<b>7</b> 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳	<b>8 もちつき会</b> チーズ お茶	<b>9</b> 野菜クラッカー お茶	<b>10</b> ミルクスープ お茶	<b>11 誕生会</b> かりかりいりこ 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  牛ごぼうおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん(0、1歳児) もち(2~5歳児) 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁 みかん 	ごはん 厚揚げの中華煮 ふろふき大根 キャベツの和え物 わかめスープ  焼き芋 牛乳	ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢漬け あさりのみそ汁  ひじき入り炊き込みごはん 牛乳	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  ジュリエンスープ りんご デコレーションケーキ 牛乳
<b>14</b> ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳	<b>15</b> りんご 牛乳	<b>16</b> みたらし団子 お茶	<b>17</b> きな粉マカロニ お茶	<b>18</b> さつま芋のオレンジ煮 牛乳
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切干大根の 和え物 神在ねぎのみそがらめ しじみ汁  ボン・デ・きな粉 パスタライズ牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 小松菜のおかか和え かぶのみそ汁  じゃこと春菊のチャーハン 牛乳	ごはん レバー入り焼きコロッケ ピクルス キャベツのごま和え 春雨スープ あたご梨  小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草の和え物 焼きさつま芋 冬野菜のシチュー みかん  いかの炊き込みおにぎり お茶	ごはん 蒸し魚のみぞれだれ れんこんの焼き浸し 小松菜の和え物 白菜のみそ汁 りんご  黒糖蒸しパン 牛乳
<b>21 冬至献立</b> ブルーベリーヨーグルト お茶	<b>22 弁当の日</b> もっちもちおから 牛乳 	<b>23 クリスマス会</b> いりこのごまがらめ お茶	<b>24</b> 蒸しかぼちゃ お茶	<b>25</b> 粉ふき芋 牛乳
炊き込みごはん 鶏肉のゆずみそ焼き 南瓜の煮物 白菜の昆布和え 麩のすまし汁  豆腐めし お茶	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のごま和え 卵のすまし汁  わかめおにぎり パスタライズ牛乳	ピザ・カレーピラフ ローストチキン・えびフライ ポイル野菜 コンソメスープ くだもの シャンメリー  お楽しみクッキー お茶	ごはん おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ ほうれん草の和え物  真珠蒸し パスタライズ牛乳	ごはん キッシュ おからサラダ ブロッコリーのツナ和え かぶのスープ  抹茶のヨーグルトスコーン 牛乳
<b>28</b> 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	<b>29</b> 煮豆 牛乳	<b>芋つけだんごを作ったよ(きりん・ばんだ・ことり組)</b> 		
カレーうどん れんこんきんぴら さつま芋の甘煮 あたご梨  わかめおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のごま和え 卵のすまし汁  あさりしぐれおにぎり 牛乳	<p>畑で採れたさつま芋を使って、芋つけ団子のクッキングをしました。きりん・ばんだ組の子どもたちは、茹でたさつま芋を順番につぶした後、さつま芋のあんを作るところを見ました。そして、白玉粉に水を入れてこね、きれいに丸めて団子を作っていました。また、ことり組は、茹でた芋をビニール袋の上から上手にぎってつぶしていましたよ。</p> <p>そして、中の様子が見えるガラス鍋で団子を茹でました。団子が上に浮いていく様子を、興味深々に見ていましたよ。</p> <p>畑で採れたさつま芋はとても甘く、おかわりをしておいしそうに食べる子どもたちでした。</p>		

## 12月21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、かぼちゃを食べて無病息災を祈ります。また、出雲地方には冬至に豆腐やこんにやくを食べる風習があり、「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。

保育所では21日に冬至献立を食べます。

## だしの飲みくらべをしたよ!(きりん組)

11月24日の「和食の日」には、かつお節削りとだしの試飲を体験しました。かつお昆布だしと煮干し昆布だしを飲み比べてみると、「ちょっと違う味がするね」「おいしい」と、味をじっくりと確かめながら飲んでいましたよ。また、少し塩を加えて飲んでみると、だしの「うま味」が引き立ち、とてもおいしくなることに驚いた様子でした。

保育所では毎日だしを取って給食を作っていることや、和食にはだしが大切なことを伝えました。これからも、和食のよさについて伝えていきたいです。

