



12がつのこんだてひょう



平成29年 中部保育所

月	火	水	木	金
今月の目標 ○食べものの名前を知ろう (0~3歳児) ○食べもの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か月となりました。本格的に寒くなり風邪などをひきやすくなるので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。 先月に引き続き、今月もおてつだいや食材展示などで食べ物の名前を知らせていきます。先日ばんだ組やきりん組では、食べ物は赤・黄・緑の3つの働きに分かれていて、3つをバランスよく食べることが大切という話をしました。給食やおやつを食べながら、「これは何色の仲間?」「魚は赤だが!」などと話をし、少しずつ3つの色の働きが分かるようになってきています。今月もバランスのよい食事の大切さを伝えながら、色々な食材に触れる機会を作っていきたいと思います。		1 ふかし芋・牛乳 三色どんぶり 春菊のごま和え 厚揚げのみそ汁 りんご 五平餅 牛乳
4	5 クッキング ことり組・ひよこ組 ポイル野菜 牛乳	6 みたらし団子 お茶	7 豆乳スープ お茶	8 野菜クラッカー 牛乳
煮昆布 パステライズ牛乳 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のみそ汁	ごはん かつおの五目揚げ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁	ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ コンソメスープ あたご梨	麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え きのこ汁	ごはん すき焼き風煮 煮豆 かぶの即席づけ りんご
さつま芋のバタースティック ホットミルクココア	ホットケーキ 牛乳	わかめおにぎり お茶	パエリア風ごはん 牛乳	じゃこと春菊のみそチャーハン お茶
11 麩の青のりスナック 牛乳	12 もちつき会 チーズ お茶	13 誕生会 かりかりいりこ パステライズ牛乳	14 大根のおかか和え 牛乳	15 一日保育士 きな粉豆 牛乳
ごはん レバー入り松風焼き はりはりなます なめこ汁	もち ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 五目汁 みかん	洋風ちらし寿司 れんこんきんぴら 春雨スープ りんご	ごはん 春巻き 納豆和え しじみのみそ汁	ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ
ぜんざい お茶	黒豆おにぎり 牛乳	デコレーションケーキ パステライズ牛乳	ひじき入り炊き込みおにぎり お茶	牛しぐれおにぎり お茶
18 ブルーベリーヨーグルト お茶	19 クッキング きりん組 きな粉マカロニ 牛乳	20 弁当の日 煮豆 お茶	21 クリスマス会 かりかりいりこ 牛乳	22 冬至献立 ぱりぱりせんべい 牛乳
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切干大根の ごま酢和え あさり汁	ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ みかん		鮭ピラフ・肉みそスパゲティ エビのチリソースがらめ ローストチキン・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	炊き込みごはん ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 麩のすまし汁 あたご梨 豆腐めし お茶
ボン・デ・きなこ パステライズ牛乳	茶飯おにぎり お茶	栄養すいとん お茶	28 クッキング うさぎ組・ぱんだ組・きりん組 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	29 チーズ お茶
25 麩の黒糖がらめ パステライズ牛乳	26 甘煮芋 牛乳	27 蒸しかぼちゃ 牛乳	わかめうどん 厚揚げの煮物 キャベツとえのきの和え物	ごはん 鮭の衣焼き キャベツの煮物 豆乳入り具だくさん汁
ごはん キッシュ おからサラダ はんぺん汁	ごはん おでん 小松菜のおかか和え みかん	ごはん かれないのから揚げ 筑前煮 かぶのみそ汁 あたご梨	小松菜と豚肉のふりかけおにぎり 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳
抹茶のヨーグルトスコーン パステライズ牛乳	韓国風おにぎり お茶	真珠蒸し 牛乳		

さつま芋のバタースティックを作ったよ♪ (ことり組)

畑でとれたさつま芋を使って、さつま芋のバタースティックのクッキングをしました。さつま芋がホットプレートの上で焼ける様子をじっと見つめ、「いい匂いだね」「おいしくなあれ」と話をしながら作りましたよ。畑のさつま芋はとても甘く、子どもたちもあっという間に完食しました。



冬野菜がおいしい季節です

ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分が増すため、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。今月の給食でも旬の冬野菜をたくさん取り入れていますよ。

クイズ 大根で一番辛いのはどの部分?

①葉っぱのほう ②真ん中 ③先のほう

正解は③。先のほうは辛みが強く、繊維質。

大根おろしに適しているのは、甘みが強い葉っぱに近い部分です。真ん中は水分が多く固いので、おでんなどの煮物に向いています。

12月22日は冬至です

冬至とは1年で最も昼が短く夜が長い日です。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冬至に食べるかぼちゃは、厄除けや寒い冬を乗り切るための栄養補給に効果があると言われています。平田地域では豆腐やこんにやくを食べる風習もあります。

保育所ではぶりのゆずみそ焼き・かぼちゃの煮物・豆腐めしを食べてみんなの健康を願います。

