

12がつのこんだてひょう

令和5年 中部保育所 金

今月の目標

- 冬の味覚を楽しもう
- 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)

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、かぼちゃ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るという意味があります。保育所は、20日を冬至献立とし、「豆腐めし」をいただきます。

寒さも日ごとに厳しくなり、冬の訪れを感じます。今月は、白菜・大根・れんこん・ブロッコリーなど、冬が旬の食材をたくさん給食に取り入れています。冬の食材は体を温め、免疫力を高める効果がありますので、しっかり食べて冬を乗り切りたいですね。
 また、先月に引き続き、ポスターや食材カードを使って食べ物の名前を知らせたり、「しょくレンジャー」の絵本を読んで食べ物の働きや、バランス良く食べる大切さを伝えたりしていきたいと思ひます。

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
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	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 油揚げの汁 茶飯おにぎり 牛乳	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	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 韓国風ごはん 牛乳	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
11	12 誕生会	13	14 もちつき会	15
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	かりかりいりこ 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 マカロニスープ りんご 黒ごまチーズスティック 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳 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	チーズ お茶 もち(0.1歳児はごはん) 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ごはん 牛乳	いちごヨーグルト お茶 ごはん おでん キャベツの磯香和え 焼きれんこん りんご ボン・デ・黒ごま 牛乳
18	19	20 冬至献立	21 弁当の日	22 クリスマス会
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	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	麩の青のリスナック お茶 炊き込みごはん 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	さつま芋のオレンジ煮 お茶 真珠蒸し お茶	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	26	27	28	29
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	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	野菜クラッカー 牛乳 ごはん すきやき風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え りんご 五平餅 牛乳	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	米粉クッキー お茶 ごはん チキンごぼう 小松菜と切干し大根の ごま酢和え 煮昆布・しじみ汁 おかかおにぎり 牛乳

11月24日はいい(11)日本食(24)で「和食の日」

「和食の日」には、きりん組の子どもたちが、だしの試飲をしたり、和食についてのクイズをしたりしました。だしの試飲では、お湯にみそを溶いたものと、煮干し昆布だしにみそを溶いたものを飲み比べました。全員が、「だしの方がおいしい」と味の違いに気づいていましたよ。クイズでは、「みそはどんな材料からできているのか」「和食の食器の正しい並べ方はどうか」などを子どもたちと一緒に考えました。そして、だしの試飲をしたことで、給食の時間にみそ汁やすまし汁の匂いを香って「いい匂いがする」とだしに関心を持ち始めた子どもたちです。今後も色々な体験を通して、和食の大切さを伝えていきたいと思ひます。



さつま芋おいしかったね!

先月は、天神花公園近くの芋畑と保育所の畑で収穫したさつま芋を使ったクッキングを全クラスがしました。今年は甘くて美味しいさつま芋ができて、秋の味覚をたっぷり味わいましたよ。



バター焼き(ひよこ・ことり②) もちコロおさつ(ことり①) さつま芋ホットケーキ(りす)
 さつま芋クッキー(うさぎ) 芋きんとん(ぱんだ) みそ汁(きりん)