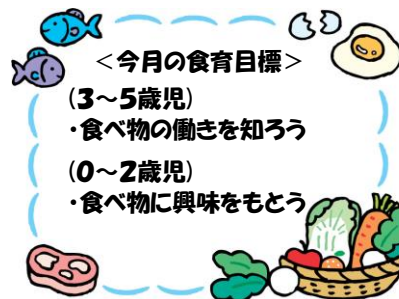




12がつのこんだてひょう



令和元年 わにぶち保育所



<今月の食育目標>

(3～5歳児)

・食べ物の働きを知ろう

(0～2歳児)

・食べ物に興味をもとう

★青字は新作メニューです！

寒さが増し、体調を崩しやすい時期です。寒さに負けず元気に過ごすためには、バランスのとれた食事が大切です。

食べ物にはそれぞれ大切な役割があり、『**じょうぶな体をつくる食べ物**』『**つよい力がでる食べ物**』『**病気から守ってくれる食べ物**』を偏りなく選んで食べるとバランスが整います。

今月は3～5歳児さんに絵本やポスターを使ったり、食べ物カルタをしたりして食べ物の働きについて伝えていきます。0歳児さんは食材に触れる機会をつくり、1・2歳児さんは野菜ちぎりなどのお手伝いを通して興味や関心に繋げていきます。



～冬野菜の働き～

寒い冬に耐えて育つ野菜は、ビタミンやカロテンなどを豊富に含みます。皮膚や粘膜などを強化する働きがあるので、風邪予防に適しています。

<旬の食材>

小松菜、ほうれん草、白菜、大根、かぶ、ごぼう、カリフラワー、ブロッコリー、みかん、たら、ぶり、かに

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
煮昆布 パスチャライズ牛乳 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 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	きな粉豆 牛乳 ごはん 魚のクリームコーン焼き ひじきのマリネ ★セロリのきんぴら 豆腐のみそ汁 茶飯おにぎり 牛乳	豆乳スープ お茶 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 きのこ汁 韓国風ごはん 牛乳	野菜クラッカー 牛乳 ごはん すき焼き風煮 煮豆(うずら豆) かぶの即席漬け りんご ホットケーキ 牛乳	りんご 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 かぶの味噌汁 いかの炊き込みおにぎり 牛乳
9	10	11 クッキング	12	13 もちつき会
麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん ★レバーのにんにく揚げ はりはりなます 里芋の煮物 なめこ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	さつま芋のオレンジ煮 牛乳 ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーサラダ きのこのソテー チンゲン菜のスープ ぜんざい お茶	大根のおかか和え 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢漬け じじみのみそ汁 さつまいもパン お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 キャベツの和え物 わかめスープ りんご 黒豆おにぎり 牛乳	チーズ お茶 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁 みかん さつま芋のバタースティック ホットミルクココア
16	17 誕生会	18	19 弁当の日	20 クリスマス会
ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 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 あさり汁 ボン・デ・きな粉 パスチャライズ牛乳	かりかりいりこ 牛乳 パエリヤ風ごはん 鶏肉のレモンだれ ★野菜のバーニャカウダ風ソース コンソメスープ みかん デコレーションケーキ 牛乳	みたらし団子 お茶 ごはん レバー入り焼きコロッケ キャベツのごま和え 春雨スープ あたご梨 小松菜と豚肉のふりかけごはん 牛乳	ふかし芋 お茶  栄養すいとん 牛乳	★いりこのごまがらめ 牛乳 ミートソースペンネ・エビピラフ ローストチキン 鮭のカレー竜田 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
23 冬至献立	24	25	26	27
ブルーベリーヨーグルト お茶 炊き込みごはん ぶりのゆずみそ焼き 南瓜の煮物 白菜の昆布和え 麩のすまし汁 豆腐めし お茶	きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ ★里芋の磯辺揚げ みかん じゃこと春菊のチャーハン お茶	麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん キッシュ おからサラダ パプリカのツナ和え かぶのスープ 抹茶のヨーグルトスコーン パスチャライズ牛乳	蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん おでん ほうれん草の和え物 りんご 真珠蒸し 牛乳	煮豆(金時豆) 牛乳 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 あさりしぐれおにぎり 牛乳

～11月の食育活動の様子～

“手作りポスター”を使って、給食ができるまでには野菜を育てたり、食材を保育所に運んでくださった、たくさんの人が関わっていることを伝えました。

また、絵本と紙芝居を使って『心をこめてあいさつをすることで、食事を作ってくれた人や食材を育てたり運んだりしてくれた人達に感謝の気持ちが届くこと』を伝えました。

クラスへ様子を見に行くと、子どもたちはびっくりと手を合わせて『いただきます』とあいさつをしていましたよ。ありがたい気持ちが伝わってきました。

お魚は海にいますよ



さくらぐみ

いただきます



ぼたん・もみじぐみ

“手作りポスター” 給食はどうやってできるの？



11月24日は「和食の日」 “だし”のお話を聞いたよ！

22日に3・4・5歳児さんにだしについてのお話をしました。和食には“だし”が使われていて、昆布や鰹節、いりこからとることやいろいろな料理の中に入っていることを伝え、実際にだしを飲んでみました。子どもたちは「いいにおいがする」「おいしい味がする」と風味を味わっていました。

そしてみじ組さんは鰹節削りに挑戦しました。担任と一緒に鰹節を削る子どもたちの表情は真剣で、自分で削った鰹節を一口食べると「うん！おいしい！」と満足そうでした。その日、給食と一緒に食べていると、みそ汁を飲んだ子が「だしと同じ味がする」と汁の中に隠れた素材の味に気付いていました。

だしを取って柔らかくなった
いりこを食べています。↓



いいにおいがする



だしって甘いね



おかわり！