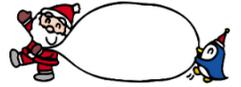




# 12がつのこんだてひょう



平成29年 わにぶち保育所

## 〈今月の食育目標〉

食べ物の働きを知ろう (3~5歳児)

食べ物に興味をもとう (0~2歳児)



食べ物はそれぞれ大切な働きを持っています。「し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」です。

お手伝いなど実際に食材を見たり、触れたりすることで苦手なものも「食べてみよう!」とする姿があります。そこで 3~5歳児さんはその日のメニューにどんな食材が使われているか、食材の名前や良さを実物展示やポスターを使い伝えます。

0歳児さんは展示した食材に実際に触れたり、1・2歳児さんはお手伝いをしたりして食材への興味を誘っていきます。



22(金)は冬至です。

- 保育所では20日(火)が冬至献立です。かぼちゃやゆずを使ったメニューにしました。
- 午後のおやつは檜山地区の郷土料理「豆腐めし」です。
- 家族の健康を願った昔から伝わる習慣を大切に子どもたちに伝えます。みんなの健康を願いながら食べたいと思います。

金

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

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
煮昆布 パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のみそ汁	ボイル野菜 牛乳 ごはん かつおの五目揚げ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁	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 キャベツとえのきの和え物 わかめスープ あたご梨	豆乳スープ お茶 麦入りごはん 魚のみそ煮 白菜の磯香和え きのこ汁	野菜クラッカー 牛乳 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	小松菜と豚肉のふりかけおにぎり 牛乳	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	12	13 誕生会	14	15 もちつき会
麩の青のりスナック 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	きな粉豆 牛乳 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	かりかりいりこ パスタライズ牛乳 洋風ちらし寿司 れんこんきんぴら 春雨スープ りんご	大根おかか和え 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え しじみのみそ汁	チーズ お茶 雑煮 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし みかん
ぜんざい お茶	牛しぐれおにぎり お茶	デコレーションケーキ パスタライズ牛乳	ひじき入り炊き込みおにぎり お茶	黒豆おにぎり 牛乳
18	19	20 冬至献立	21 弁当の日	22 クリスマス会
ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切り干し大根の ごま酢和え あさり汁	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 みかん	ぱりぱりせんべい 牛乳 炊き込みごはん 魚のゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 麩のすまし汁 あたご梨	煮豆 お茶 	鮭ピラフ・肉みそスパゲティー エビのチリソースがらめ ローストチキン・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
ポン・デ・きなこ パスタライズ牛乳	茶飯おにぎり お茶	豆腐めし お茶	栄養すいとん 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 キッシュ おからサラダ はんぺん汁	甘煮芋 牛乳 ごはん おでん 小松菜のおかか和え みかん	蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん かれのいのから揚げ 筑前煮 かぶのみそ汁 あたご梨	みたらし団子 お茶 ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ コンソメスープ	チーズ お茶 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
抹茶のヨーグルトスコーン パスタライズ牛乳	韓国風おにぎり お茶	真珠蒸し 牛乳	わかめおにぎり お茶	あさりしぐれおにぎり 牛乳

(11月の食育活動から)

## 『感謝の気持ちを込めて』

### あいさつしてるかな?』

紙芝居と絵本を使い食事のあいさつについてお話をしました。

心をこめて「いただきます・ごちそうさま」を言うことで命をくれた動物や自然のめぐみ、そして毎日ごはんを作ってくれるおうちの人に感謝の気持ちが届くことを伝えました。



『はるちゃんの いただきます』  
ももぐみさんと読みました。

『いただきます』の  
せりふと一緒に手  
を合わせていまし  
たよ。



『もったいないばあさんの  
いただきます』  
うめぐみさんと読みました。

真剣な表情で聞  
いていたうめぐみ  
さんでした。



## ~さくらぐみさんはじめてのおてつだい!~



びりびりー

でーきーまーしーた!

さくら組さんがはじめてのおてつだい(キャベツちぎり)をしました。キャベツの葉を両手でもち力いっぱいひっぱって小さくし、ちぎり終わったキャベツを調理室に届けてくれました。翌日、鮭のちゃんちゃん焼きにいれておいしく食べました。