



12がつのこんだてひょう



令和5年 わにぶち保育所

今月の食育目標

冬の食べ物を知ろう

寒さが増し、体調管理が難しい季節になりました。栄養をたっぷりとって、体をしっかり動かして元気に過ごしましょう。

冬が旬の野菜は、体を温める効果があり、免疫力を高め、病気になりにくい体を作ってくれます。今月は、冬野菜をたっぷり使ったおでんやすき焼きを献立に取り入れています。また、食事やお手伝いを通して食材に触れたり、子どもの目の前で果物の皮むきや野菜を和えたりして、楽しみながら冬の食べ物への興味に繋げていきます。

※ 青字は新作メニューです。

ひもおとし
おめでとうございます！
11/14に保育所では、赤飯・尾頭付きの鯛・天ぶらでお祝をしました。



おいしそう♡早く食べたい～

金	
1	豆乳スープ・お茶 麦入りごはん さばの煮付け 彩り和え ふかし芋 かぶのみそ汁 中華おこわ 牛乳

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 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 パスチャライズ牛乳	煮豆 牛乳 ごはん レバー入り焼きコロケ 和風サラダ 揚げごぼう しじみ汁 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	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 ポン・デ・黒ごま 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
11	12 誕生会	13	14	15 もちつき会
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 パスチャライズ牛乳	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	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	チーズ お茶 雑煮 魚の照焼き ほうれん草のお浸し みかん 小松菜と豚肉の混ぜごはん 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 パスチャライズ牛乳 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 パスチャライズ牛乳	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	麩の青のりスナック 牛乳 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 パスチャライズ牛乳 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 パスチャライズ牛乳	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 油揚げのみそ汁 おかかおにぎり 牛乳

冬至(22日)は、一年で昼が一番短く、夜が一番長い日です。この日に、南瓜や柚子を食べると風邪をひきにくいと言われています。保育所では、20日に冬至献立にしています。

～11月の食育活動の様子～

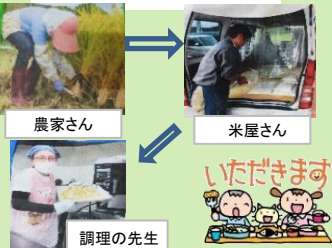
3～5歳児さんには「手作りポスター」を使って、給食ができるまでには野菜を育てたり、食材を保育所に届けてくださったなど、たくさんの方が関わっていることを伝えました。

また、年齢に合わせた絵本や紙芝居を読んで『食事は、みんなが大きくなるために考えて作られていること』、『心をこめて食事のあいさつをすると、ごはんを作ってくれた人に感謝の気持ちが届くこと』を伝えました。

その日の給食の時間に、「先生、いつもおいしい給食ありがとう」「今日もおいしかったよ」と声をかけてくれる子もいました。みんな丁寧に「いただきます」と言って給食を美味しく食べていましたよ。



いろいろなひとが関わっているんだよ！



農家さん

米屋さん

調理の先生



みんなで、いっしょに「いただきます！」

0～2歳児さんは給食の時間に絵本を読んだり、エプロン人形と一緒に挨拶したりしました。みんな、人形と一緒に上手にあいさつしていました。

♡ほっこりエピソード♡



パッカーン

さくらぐみの子どもたちの目の前で、白菜を切って断面を見せた時のことです。「トントンパッカーン！するよ」と言うと、Yちゃんがどこかに…。Yちゃんはうれしそうに野菜のおもちゃを持ってきて「パッカーン」と言いながらおもちゃを割って見せてくれました。よく見ているな～と感心し、可愛い姿にほっこりしたひと時でした。