



# 12がつのこんだてひょう



今月の食育目標

## 冬の食べ物を知ろう



日に日に寒さが増し、体調管理が難しい時期になってきました。栄養をしっかりと元気に過ごしましょう。

冬野菜は、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。今月は冬野菜を使った献立をたくさん取り入れています。

また、食事やお手伝いを通して食材に触れたり、子どもたちに大人気だった『何かな?ボックス第3弾!!』をしたりして、楽しみながら冬の食べ物への興味に繋げていきます。

## りんごの皮むき(さくら組さん)



長く剥けるようにみんなで応援しよう!



がんばれー!

今月もいろいろな食材に触れていきます



令和7年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
1 みそスコーン お茶	2 甘煮芋 お茶	3 麩の青のリスナック お茶	4 煮豆 お茶	5 もちもちおから お茶
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ キャベツの和え物 かぶのみそ汁	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	カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん	ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え 里芋のみそかけ えのきのすまし汁	ごはん おでん ブロッコリーのごま和え 焼きれんこん りんご
鮭おにぎり 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳	チーズ五目おこわ 牛乳	ポン・デ・黒ごま 牛乳	炒り玄米おにぎり・かりかりいりご 牛乳
8 カレークラッカー お茶	9 きな粉かぼちゃ お茶	10 誕生会 麩のココアラスク お茶	11 人参プリツ お茶	12 もちつき会 チーズ お茶
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 中華風お浸し なめこ汁	ごはん 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	ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 かぶのツナ和え 切干大根のみそ汁	雑煮(2~5歳児) ごはん(0・1歳児) 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し みかん
のりおにぎり 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	さつま芋とチーズの米粉ケーキ 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
15 きな粉マカロニ お茶	16 いちごヨーグルト お茶	17 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	18 ふかし芋 お茶	19 煮昆布 お茶
ごはん 鶏肉のさっぱり焼き キャベツの煮物 切干大根のサラダ 麩のすまし汁・みかん	ごはん とんとん天 白菜と春菊のごま和え 焼きさつま芋 小松菜のみそ汁	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	ごはん 鶏肉のねぎ塩こうじだれ あらめの炒め煮 小松菜のおかか和え 豆乳入りみそ汁	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのじゃこ和え 煮豆 りんご
韓国風ごはん 牛乳	五平餅 牛乳	黒米おにぎり 牛乳	しそおにぎり 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳
22 冬至献立 きな粉と人参のビスケット お茶	23 弁当の日 豆乳スープ お茶	24 クリスマス会 いりこのごまがらめ お茶	25 麩の黒糖がらめ お茶	26 野菜クラッカー お茶
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	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。	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	ごはん 魚のみそマヨ焼き 和風サラダ れんこんの焼き浸し しじみ汁	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしの磯香和え 粉ふき芋 チングン菜のスープ
29 黒糖ビスケット お茶	真珠蒸し 牛乳	お楽しみクッキー 牛乳	里の味ごはん 牛乳	カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳

## ~11月の食育活動~

3~5歳児さん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りなど、『たくさん的人が関わっていること』を伝えました。

また、年齢に合わせ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』、『食事を残さず食べることも感謝の気持ちが伝わること』を伝えました。

給食時間にお部屋に行くと、「全部食べたよ!」「ありがとう」と声を掛けてくれ、とてもうれしい気持ちになりました。

※ 青字は新作メニューです。

## 和食ってなあに!?

11月24日は「いい和食の日」です。そこで、11月の食育活動ではもみじ・ほたん組の子どもに和食の基本となる『だし』について知らせ、お部屋でみそ汁を作りました。

ただしだけでは物足りない味だったようですが、野菜とみそを加えることでとてもおいしくなり、驚いていました。

昆布はこんなに大きいんだよ



(だしって) 黄色で、お  
いしそうなにおいがする

だしにみそを入れると  
おいしい!!



ゆっくりと丁寧に  
「いただきます♡」



たくさん的人がいるね



おいしかったよ!