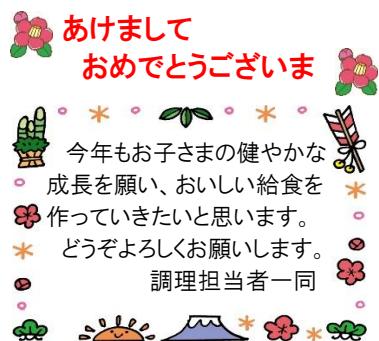


1がつのこんだてひょう



令和8年 わにぶち保育所



＜今月の食育目標＞
食べ物の名前や働きを知ろう



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。0~2歳児さんは食材に触れたり、野菜ちぎりなどのお手伝いをしたりして興味や関心に繋げていきます。

月	火	水	木	金
5 チーズ お茶	6 正月献立 かりかりいりこ お茶	7 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	8 カレークラッカー お茶	9 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ ふかし芋 そうめん汁	桜えびごはん ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます/黒豆 花麩のすまし汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き おから炒り煮 小松菜の和え物 さつま芋のみそ汁 りんご	ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ キャベツのマリネ 南瓜の煮物 かぶのみそ汁	ごはん ぶり大根 白菜と春菊のごま和え 里芋のみそかけ のりふで
梅かつおおにぎり 牛乳	黒米おにぎり 牛乳	七草がゆ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	刻み昆布おにぎり 牛乳
12 成人の日 ♡ほっこりエピソード クリスマス会の翌日、給食を食べていると、隣の子が「いつもおいしい給食を作ってくれてありがとう」「昨日のクッキーもおいしいかったよ」と言ってくれ、優しい言葉に心がほっこり温かくなりました。 保育所では、「いつもおいしい給食をありがとう」と言ってくれる子どもたちが増えています♡	ぱりぱりせんべい お茶	14 麩の青のリスナック お茶	15 誕生会 煮昆布 お茶	16 豆乳スープ お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	ごはん 魚のカレームニエル 納豆和え 切干大根の中華和え どさんこ汁	中華丼 焼き南瓜 ピクルス りんご	ごはん とんかつ 花野菜サラダ 焼きれんこん 野菜スープ ぽんかん	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の中華和え ボイルブロッコリー けんちん汁 みかん
19 きな粉マカロニ お茶	20 麩のココアラスク お茶	21 粉ふき芋 お茶	22 煮豆 お茶	23 ごまプリツツ お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	ごはん 魚の変わり焼き 大根サラダ キャベツの和え物 油揚げのみそ汁 りんご	ごはん 鶏肉の磯焼き おからサラダ チンゲン菜の煮物 じじみのすまし汁	ごはん キッズマーボー ブロッコリーのコーン和え ごぼうの梅煮 中華スープ	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 ぽんかん
ひじきおにぎり 牛乳	茶飯おにぎり 牛乳	豚しぐれおにぎり 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	米粉のチーズクッキー 牛乳
26 麩の黒糖がらめ お茶	27 クッキング いちごヨーグルト お茶	28 弁当の日 ミルクスープ お茶	29 きな粉クッキー お茶	30 ふかし芋 お茶
雑穀ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの煮物 ほうれん草のごま和え なめこ汁	ごはん おでん 揚げごぼう ほうれん草の磯香和え 煮豆 みかん	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ツナじゃが ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 ぽんかん	ごはん 魚のフライ キャベツのおかか和え ふろふき大根 厚揚げのみそ汁	
黒豆おにぎり 牛乳	五平餅 牛乳	さつま芋大福 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳

12月の食育活動から

※ 青字は新作メニューです。

12月はクイズを通して冬の食べ物について伝えたり、目の前で調理したりして食べる意欲に繋がるようにしました。

子どもたちは日頃からお手伝いや食材展示で本物の食材を見たり触れたりする中で自然と名前を覚えていました。問題を出すと次々と答える姿に驚きました。

＜何かなBOX＞～冬の食べ物編～

葉っぱが丸くて
下がつるつる！！

正解は
『小松菜』



べじたぶる～
クイズの後は記念撮影をしました。

冬野菜を食べると
風邪をひかないよ



＜シルエットクイズ＞

野菜のシルエットを見て答えるもも組さん。

ブロッコリーと似ているカリフラワー。ヒントは、「白い色をしているよ」と言うと...「ブロッコリーのお友だちのカリフラワー！」と元気よく答えていました。給食では登場する機会の少ない食材ですが、特徴を覚えていた子どもたちに感心しました。

＜ほうれん草のゆずぽん和え＞

冬至の日には、ゆずの皮と汁を入れたゆずぽん和えを食べました。



酸っぱい果物？
レモン！？

＜洋服ぬいだらどんな色？＞

色とりどりの野菜や果物の皮を洋服に見立て、野菜の中身はどうなっているか子どもと一緒に見てみました。



活動の後には、きのこのしょうゆ炒めをお部屋で作って食べました。