



12がつのこんだてひょう



令和4年 わにぶち保育所



今月の食育目標 冬の食べ物を知ろう



12月に入り、寒さが増してきて、温かい汁物や鍋物がほしくなる季節になりましたね。

冬が旬の野菜は、体を温める効果があり、免疫力を高め、病気になるにくい体を作ってくれます。栄養をたっぷりとって、元気に過ごしましょう。

今月は冬野菜をたっぷり使ったおでんやシチューを献立に取り入れて、心も体も温まりたいと思います。

また、食事やお手伝いを通して冬の食材に触れ、興味が持てるようにしたり、ポスターや食材カードを使って食べ物の名前を伝えたりしていきます。

～11月のほっこりエピソード～ ラフランス



給食の時間にラフランスを見せると・・・
甘い香りに誘われて頬ずりしたり、手を伸ばしたりして思わずカブリッ！！ラフランスがとてもおいしかったようです。

木		金	
1	みたらし団子 お茶	2	豆乳スープ お茶
5	ごはん すき焼き風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え かぶの即席漬け あさりしぐれおにぎり 牛乳	6	カレーライス 和風サラダ 焼きれんこん あたご梨 韓国風ごはん 牛乳
8	誕生会 かりかりいりこ 牛乳	9	野菜クラッカー 牛乳
12	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と春菊のごま和え 大根の煮物 なめこ汁／みかん 牛ごぼうおにぎり パスタライス牛乳	13	ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさり汁 里の味ごはん 牛乳
15	誕生会 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 ♪黒ゴマチーズスティック 牛乳	16	ごはん キッシュ おからサラダ セロリのきんぴら かぶのスープ じゃこと春菊のチャーハン 牛乳
19	きな粉かぼちゃ パスタライス牛乳	20	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 あらめの煮物 キャベツの和え物 しじみ汁 刻み昆布おにぎり パスタライス牛乳
22	もちつき会 チーズ お茶	23	りんご おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ 小松菜のおかか和え パエリア風ごはん 牛乳
26	人参プリッツ パスタライス牛乳	27	ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ 揚げごぼう 麩のすまし汁 わかめおにぎり パスタライス牛乳
29	冬至献立 麩の青のりスナック 牛乳	30	クリスマス会 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 えびフライ 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
5	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と春菊のごま和え 大根の煮物 なめこ汁／みかん 牛ごぼうおにぎり パスタライス牛乳	6	ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさり汁 里の味ごはん 牛乳
8	誕生会 かりかりいりこ 牛乳	9	野菜クラッカー 牛乳
12	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 あらめの煮物 キャベツの和え物 しじみ汁 刻み昆布おにぎり パスタライス牛乳	13	ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさり汁 里の味ごはん 牛乳
15	もちつき会 チーズ お茶	16	りんご おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ 小松菜のおかか和え パエリア風ごはん 牛乳
19	人参プリッツ パスタライス牛乳	20	ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ 揚げごぼう 麩のすまし汁 わかめおにぎり パスタライス牛乳
22	冬至献立 麩の青のりスナック 牛乳	23	クリスマス会 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 えびフライ 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
26	ごはん 厚揚げの中華煮 大根のおかか和え 神在ねぎのみそがらめ わかめスープ 黒米おにぎり かりかりいりこ・牛乳	27	煮豆 牛乳
29	煮豆 牛乳	30	麦入りごはん さばの煮付け 白菜の磯香和え れんこんの焼き浸し かぶのみそ汁／あたご梨 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳

12月15日(木)
もみじ組・ぼたん組・うめ組さんは、「もちつき会」に参加します。
・エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。
・爪を切ってください。

※♪青字は新作メニューです。

11月の食育活動から ～『ありがとう』の気持ちを込めて～

絵本や紙芝居を読んで、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恵み、食材を運んでくれた人や、料理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。給食の時間にお部屋に行くと、子どもたちは『ありがとう』の気持ちを込めて丁寧に食事のあいさつをしていました。



0～2歳児さんは給食の前に人形と一緒に食事のあいさつをしています。もも組さんは、今月からお当番が食事のあいさつをしています。とても上手ですよ♪



手を合わせましょう『いただきます』



お部屋でクッキング「みそ汁」

11月24日は「いい和食の日」です。そこで、11月の食育活動でもみじ・ぼ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。

だしと水を見たり、匂いを嗅いで違いを感じたりしました。また、「このだしが出た煮干しの味はどうなってるかな？」と聞くと「味が出るから、煮干しは味が無いよ」という声が聞かれ感心しました。

みんながお手伝いしてくれて作ったみそ汁は、あっという間に空っぽになっていました。

これからも、食育の体験を大切に、子どもたちの心に残るような活動をしていきたいと思っています。

☆前日に煮干しの頭をとりだしをとるお手伝いをしてください。



魚の匂いがする



おいしいね♪

煮干しは味がしないね～!