




# 1がつのこんだてひょう



令和5年 わにぶち保育所

**あけましておめでとうございます**

今年も子どもたちの健やかな成長を願い、おいしい給食を作りたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。



**<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)

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で食べ物の働きについて伝え、自分たちでその日の食材を3色に色分けしてもらおうと思います。0歳児さんは食材に触れる機会をつくり、1・2歳児さんは、食材カードで遊んだり、お手伝いをしたりして興味や関心に繋げていきます。

※ ♪青字は新作メニューです。

月	火	水	木	金
9 <b>成人の日</b>	10	11	12	13 <b>正月献立</b>
<p>~おしらせ~</p> <p>1/25(水)3・4・5歳児さんは、『おでん』作りをします。 ◎エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。 ◎爪を切って下さい。</p> 	<p>麩の青のリスナック 牛乳</p> <p>ごはん 松風焼き チンゲン菜のさっと煮 春雨の酢の物 白菜のみそ汁/いよかん</p> <p>七草がゆ お茶</p>	<p>煮豆 お茶</p> <p>ごはん 魚のフライ 大根サラダ ポイルブロッコリー なめこ汁/ぽんかん</p> <p>五平餅 パスチャライズ牛乳</p>	<p>チーズ お茶</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとツナのサラダ ふかし芋 大根のみそ汁 みかん</p> <p>梅かつおおにぎり パスチャライズ牛乳</p> <p>粉ふき芋 牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉のみそバター焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 しじみのすまし汁 米粉のチーズクッキー 牛乳</p>	<p>かりかりいりこ 牛乳</p> <p>♪ <b>桜えびごはん</b> 筑前煮 だて巻き 紅白なます 黒豆 花麩のすまし汁</p> <p>フルーツきんとん 牛乳</p> <p>豆乳スープ お茶</p> <p>ごはん 魚の変わり焼き 大豆とえびの甘酢炒め ほうれん草のコーン和え どさんこ汁</p> <p>茶飯おにぎり 牛乳</p>
16	17	18	19	20
いちごヨーグルト お茶	さつま芋のオレンジ煮 お茶	きな粉団子 お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	ごまプリッツ お茶
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 大根の煮物 もやしのごま酢和え 油揚げのみそ汁	中華丼 ふろふき大根 ピクルス りんご	雑穀ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんのゴマドレ和え きのこのしょうゆ炒め キャベツみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮 かぶのクリームスープ	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 みかん
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	のりおにぎり 牛乳
23	24 <b>誕生会</b>	25 <b>クッキング</b>	26 <b>弁当の日</b>	27
ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	のりごまクッキー お茶	煮昆布 牛乳	ミルクスープ お茶
ごはん 厚焼き卵 水菜と切干大根のナムル 焼きパプリカ かに汁	ガパオライス風 花野菜サラダ れんこんの青のり揚げ 野菜スープ ぽんかん	ごはん おでん 里芋のからあげ 小松菜のおかか和え 煮豆		ごはん キッズマーボー キャベツの磯香和え ごぼうの梅煮 中華スープ
鮭おにぎり パスチャライズ牛乳	米粉のケーキ 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	ライスコロッケ お茶	♪ <b>豚しぐれおにぎり</b> 牛乳
30	31	<p><b>~冬野菜の働き~</b></p> <p>寒さに耐えて育つ野菜は、ビタミンやカロテンなどを豊富に含みます。皮膚や粘膜などを強化する働きがあるので、風邪予防に適しています。</p> <p><b>~野菜の保存ポイント~</b></p> <p>野菜を沢山もらった時は、下処理をして、冷凍保存がおすすめです。 ・じゃが芋や南瓜は、カットして洗い水分を取ってから冷凍する。</p> 		
麩のココアラスク パスチャライズ牛乳	大豆とごまのせんべい お茶			
ごはん 鶏肉の磯焼き 納豆和え あらめの炒め煮 豆乳入りみそ汁/いよかん	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			
みたらし団子 パスチャライズ牛乳	お焼きごはん 牛乳			

私たちと同じくらい大きき!!



< あたごなし >



< ぶり実寸大写真 >



< ゆず >

いい匂い~

## 12月の食育活動から

12月は、沢山の食材に触れたり、食材カード遊びやクイズをしたりして、子どもたちの興味関心に繋がりました。また、クイズをした時は、展示食のところに答えを記載しておくことで、お迎え時に子どもたちが楽しそうにお家の方と話す姿が見られました♡

これは、何の野菜かな~?



< さくら組・もも組 >  
~食材カード遊び~