



12がつのこんだてひょう



令和6年 わにぶち保育所

～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、空気が冷たく感じられるようになりました。体調管理が難しい時期になってきましたので、栄養をしっかりとって元気に過ごしましょう。

旬の冬野菜は、体を温めたり、免疫力を高め、病気になりにくい体を作ったする効果があります。今月は冬野菜を使った献立をたくさん取り入れ、子どもたちが食べやすいようにしています。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』第二弾!!をしたりして、楽しみながら冬の食べ物へ興味を持てるようにします。

※青字は新作メニューです。



わー大きい!!

今月も旬の野菜や果物を見たり触れたりして楽しみます。

「里芋」をクラスに見せに行きました

月	火	水	木	金
2 麩の黒糖がらめ お茶	3 煮豆 お茶	4 もちもちおから お茶	5 いちごヨーグルト お茶	6 米粉クッキー お茶
ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 ほうれん草のおかか和え なめこ汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん とんとん天 白菜と春菊のごま和え 焼きさつま芋 切干大根のみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	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	ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え 里芋のみそかけ のっぺい汁 黒豆おにぎり 牛乳	カレーライス 大根サラダ 焼きブロッコリー みかん チーズ五目おこわ 牛乳
9 人参プリッツ お茶	10 誕生会 かりかりいりこ お茶	11 みたらし団子 お茶	12 もちつき会 チーズ お茶	13 みそスコーン お茶
ごはん 厚焼き卵 春雨の酢の物 かぶの即席づけ 小松菜のみそ汁 パエリア風ごはん パスタライズ牛乳	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 黒ゴマチーズスティック 牛乳	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 牛ごぼうおにぎり 牛乳	雑煮 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し みかん おかかおにぎり 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
16 きな粉マカロニ お茶	17 煮昆布 お茶	18 きな粉かぼちゃ お茶	19 麩の青のリスナック お茶	20 冬至献立 大豆とごまのせんべい 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 鮭おにぎり パスタライズ牛乳	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	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 中華風お浸し しめじのみそ汁 のりおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの煮物 切干大根のサラダ 麩のすまし汁 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	ごはん 鮭のザンギ 南瓜の煮物 ほうれん草のゆずポン酢和え 白菜のみそ汁/あたご梨 豆腐めし お茶
23 弁当の日 さつま芋のオレンジ煮 お茶	24 クリスマス会 いりこのごまからめ お茶	25 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	26 きな粉豆 お茶	27 野菜クラッカー お茶
 真珠蒸し パスタライズ牛乳	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 果物/シャンメリー お楽しみクッキー お茶	ごはん すき焼き風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え りんご 五平餅 牛乳	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 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん チキンごぼう 小松菜と切干大根のごま酢和え 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 韓国風ごはん 牛乳

～11月の食育活動の様子～

今月は、『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』『心を込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』などを絵本や紙芝居を使って、子どもたちに伝えました。給食が終わると「先生、おいしかったよ！ありがとう」と笑顔で調理室に伝えに来てくれて、とても温かい気持ちになりました。

また給食に『鮭』が出た際、絵本を使って『長い年月をかけて大きくなった魚の命をいただいている』ことも伝えました。すると給食の時間に5歳児のS君が鮭を食べて、まるで魚に「感謝“するように「おいしい～わ～」と心を込めて言っていました。

今後も、子どもたちの素直で優しい気持ちを大切に、食育活動をしていきたいと改めて思いました。



～絵本の紹介～
・『給食番長』
・もったいないばあさんシリーズ
『いただきます』

いろいろな人が
関わっているんだよ！



おいしい野菜ができますように！！

ぼたんぐみさんは、先日所庭の畑にたまねぎの苗を植えました。来年6月頃に収穫できるのを楽しみにしながら育てます。



ねぎの匂いがする～



大きくなあれ！



もみじぐみさんが育てている大根も
どんどん大きくなってきています！
収穫できるのが楽しみです。

～そば打ちごっこ～

11/20に、『そば打ち会』がありました。4・5歳児さんはそば作りを体験し、美味しいそばを食べて大満足でした。その日の夕方、子どもたちの遊びの中で粘土を使って『そば打ちごっこ』を楽しむ姿が見られましたよ。



『伸ばして・・・』



『切って』



『できあがり～♡』