



12がつのこんだてひょう



★は新メニューです。

平成30年度 北部保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ1.2歳児) 煮昆布 パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊と卵のすまし汁 りんご わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	4 ボイル野菜 牛乳 ごはん ★レバー入り焼きコロッケ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁	5 野菜クラッカー 牛乳 ごはん すき焼き風煮 煮豆(うずら豆) かぶの即席づけ	6 イカ一夜干し 豆乳スープ お茶 麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え きのこ汁	7 みたらし団子 お茶 ごはん かつおのごまソースがらめ ごぼうサラダ コンソメスープ あたご梨 さつま芋のバタースティック ホットミルクココア
10 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん レバー入り松風焼き はりはりなます なめこ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	11 誕生会 きな粉豆 牛乳 洋風ちらし寿司 れんこんきんぴら 春雨スープ りんご デコレーションケーキ 牛乳	12 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ ぜんざい お茶	13 大根のおかか和え 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え しじみのみそ汁 ひじき入り炊き込みおにぎり 牛乳	14 チーズ お茶 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁 みかん 黒豆おにぎり 牛乳
17 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切干大根の ごま酢和え あさり汁 ボン・デ・きな粉 パスチャライズ牛乳	18 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ みかん じゃこと春菊のみそチャーハン お茶	19 弁当の日 甘煮芋 お茶  栄養すいとん お茶	20 冬至献立 ぱりぱりせんべい 牛乳 炊き込みごはん ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 麩のすまし汁 あたご梨 豆腐めし お茶	21 クリスマス会 かりかりいりこ 牛乳 鮭ピラフ・肉みそスパゲティ えびのチリソースがらめ ローストチキン・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
24 振替休日 	25 クッキング 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん キッシュ おからサラダ はんぺん汁 抹茶のヨーグルトスコーン パスチャライズ牛乳	26 りんご お茶 ごはん カレイ唐揚げ 筑前煮 かぶのみそ汁 韓国風おにぎり 牛乳	27 煮豆(うずら豆) 牛乳 ごはん おでん 小松菜のおかか和え みかん 真珠蒸し 牛乳	28 蒸しかぼちゃ 牛乳 ★カレーうどん キャベツの和え物 ふかし芋 あたご梨 あさりしぐれおにぎり 牛乳

今月の目標 冬の食材を知ろう

冬は体を温める根菜類や緑黄色野菜が甘味を増し、おいしくなります。また、ビタミンやミネラルも豊富ですので、免疫力もつけることができます。寒い冬を元気で過ごせるよう、旬の食材を食べることの大切さを伝えていきたいと思います。

＜旬の食材＞

だいこん かぶ 人参 れんこん ごぼう
 しょうが ブロッコリー カリフラワー
 ねぎ ほうれん草 小松菜 白菜 春菊
 みかん りんご ぶり かつお など



ふじ・きく組は包丁を使って人参や保育所で収穫した大根を切ったり、さくら組は玉ねぎの皮むきや白菜を小さくちぎったりして、栄養すいとんを作りました。かつお節でだしをとる様子を見ている時には、「かつお節が踊ってる～」 「色が変わった」と興味津々でした。すいとんの生地作りでは、小麦粉に水を入れて一人ずつ順番に混ぜ、みんなでかたさを調節していました。材料をすべて煮込み、鍋の蓋を開けると、野菜たっぷりのアツアツの栄養すいとんに歓声があがり、おかわりもしてたくさん食べていましたよ。

～体に大切な栄養がたくさんつまっている栄養すいとん～

子どもたちと一緒に栄養すいとんに使った食材を、食べ物の働きによって3つのグループに分けてみると、野菜類は「病気から体を守ってくれる緑グループ」、豚肉は「丈夫な体をつくる赤グループ」、すいとん(小麦粉)は「熱や力のもとになる黄グループ」と3色がそろっていることが分かりました。3色そろった食事をすると栄養のバランスが良くなり、元気な体になることを伝えました。



12月22日は冬至です。



冬至は一年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。昔から冬至には、ゆずを入れたお風呂に入り、かぼちゃやれんこん、にんじんなど「ん」のつく食べ物を食べて、無病息災を祈ります。

保育所では、20日に冬至献立としてゆず、かぼちゃを使用し、おやつには郷土料理の『豆腐めし』を、みんなの健康を願いながら食べます。



地域の方からいただいた柿を使って、干し柿を作りました。干し柿が乾いてくる様子を見て、「柿がやせてきたね～」とつぶやいている子もいました。食べるのが楽しみです。