



12がつのこんだてひょう



平成29年 平田保育所



日に日に寒さが増してきましたね。早いもので、今年もあと1か月となりました。冬が旬の野菜（ねぎ・大根・かぶなど）には体を温める働きがあります。これらをしっかりと食べて風邪をひかず元気に過ごしたいですね。

今月の目標は「食器を大切にしよう」です。保育所では、食器は陶器のものを使用しています。食材を引き立て、重みや温もりが手から伝わり食事がおいしく感じられるからです。落としてしまうと割れてしまいますが、“落としたら割れる”ことを知るのも大切な経験です。

食事の時間を通して、ものを大切にする心を育んでいきたいと思います。

金				
1 (午前のおやつ1・2歳児) ふかし芋・牛乳 三色どんぶり 春菊のごま和え 厚揚げのみそ汁 りんご				
月	火	水	木	五平餅 牛乳
4 煮昆布 パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のみそ汁 さつま芋のバタースティック ホットミルクココア	5 ボイル野菜 牛乳 ごはん かつおの五目揚げ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁 ホットケーキ 牛乳	6 みたらし団子 お茶 ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ コンソメスープ わかめおにぎり お茶	7 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 パエリア風ごはん 牛乳	8 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 りんご じゃこと春菊のみそチャーハン お茶
11 麩の青のりスナック 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 ぜんざい お茶	12 きな粉豆 牛乳 ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ 牛しぐれおにぎり お茶	13 誕生会 かりかりいりこ パスタライズ牛乳 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 パスタライズ牛乳	14 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 お茶	15 もちつき会 チーズ お茶 五目のり雑煮 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし みかん 黒豆おにぎり 牛乳
18 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切り干し大根の ごま酢和 あさり汁 ポン・デ・きなこ パスタライズ牛乳	19 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 茶飯おにぎり 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 弁当の日 煮豆 お茶  栄養すいとん お茶	22 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 エビ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
25 麩の黒糖がらめ 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 ホットカルピス	26 甘煮芋 牛乳 ごはん おでん 小松菜のおかか和え みかん 韓国風おにぎり お茶	27 蒸しかぼちゃ パスタライズ牛乳 ごはん かれのいから揚げ 筑前煮 かぶのみそ汁 あたご梨 真珠蒸し パスタライズ牛乳	28 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 キャベツとえのきの和え物 わかめスープ 小松菜と豚肉のふりかけおにぎり 牛乳	29 チーズ お茶 ごはん 鮭の衣焼き キャベツの煮物 豆乳入り具だくさん汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳

冬至ってなあに？

12月22日は冬至です。冬至とは、1年で最も昼が短く、夜が長い日のことを言います。冬至には南瓜（別名：南京）、人参、大根など「ん」のつくものを食べる風習があります。「ん」のつくものを食べることを「運盛り」と言い、縁起を担ぐだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切ろうという意味も込められています。また、冬至には柚子湯に入る風習もあります。これは、寿命が長く病気に強い柚子の木にならって、柚子湯に入り無病息災を願うものです。

ちなみに、平田地域では豆腐やこんにゃくを食べる風習もあります。保育所では郷土料理の豆腐めしを午後のおやつに食べます。

大きなさといもを見たよ！

各クラスに里芋を見せに行きました。「このお芋の名前が分かるかな？」と聞くと、子どもたちからは、じゃが芋やさつま芋、里芋など様々なお芋の名前が返ってきました。葉っぱと親芋・子芋がくっついていての初めて見た子どもたちは、「何なに？」「大きな葉っぱだね！」ととても興味津々でした。



この大きいのがお母さんのお芋だ！



☆お手伝いをしたよ☆

11月に、こあら1組さんに「紅白団子のすまし汁」に入る白玉団子作りのお手伝いをしてもらいました。

丸めてペタン！



明日のお汁
楽しみだな～！

