



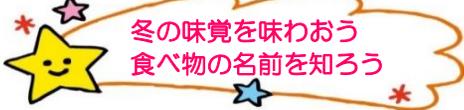
# 12がつのこんだてひょう



★青字は新作メニューです。

令和3年 平田保育所

今月の  
食育目標



12月に入り、寒さが一層増してきました。温かい汁物や鍋物がほしくなる季節になりましたね。

冬が旬の野菜には、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。

保育所の畑では、こあら組・ばんだ組・そう組が育てた大根とかぶが食べ頃を迎えています。おでんやシチューにして収穫した野菜を味わい、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たいと思っています。

水		木		金	
1 (午前のおやつ1・2歳児) 粉ふき芋・牛乳	2 みたらし団子 お茶	3 豆乳スープ お茶			
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 りんご	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	カレーライス 和風サラダ 焼きれんこん あたご梨			
わかめおにぎり 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	韓国風ごはん 牛乳			
6 人参プリッツ パスタライズ牛乳	7 きな粉マカロニ 牛乳	8 もちもちおから 牛乳	9 <b>誕生会</b> かりかりいりこ 牛乳	10 野菜クラッカー お茶	
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 卵のすまし汁 みかん	ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさりのみそ汁	ごはん 魚のみぞれだれ 里芋のごまみそがらめ ほうれん草と切干大根の 和え物 なめこ汁	鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜の パーニャカウダ風ソース マカロニスープ りんご	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	
牛ごぼうおにぎり パスタライズ牛乳	ひじき入り炊き込みごはん 牛乳	中華おこわ 牛乳	洋風ちらしおにぎり 牛乳	じゃこど春菊のチャーハン 牛乳	
13 蒸しかぼちゃ パスタライズ牛乳	14 ミルクスープ お茶	15 <b>もちつき会</b> チーズ お茶	16 <b>弁当の日</b> さつま芋のオレンジ煮 お茶	17 <b>クリスマス会</b> いりこのごまがらめ お茶	
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	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 かぶのみそ汁	五目のり雑煮 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し みかん		カレーピラフ/ピザ ローストチキン えびフライ ポイル野菜 野菜スープ くだもの/シャンメリー 真珠蒸し 牛乳	
昆布ごはん パスタライズ牛乳	いかの炊き込みおにぎり 牛乳	小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	鯛めし 牛乳		
20 ブルーベリーヨーグルト お茶	21 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	22 <b>冬至献立</b> 麩の青のりスナック 牛乳	23 ぱりぱりせんべい お茶	24 りんご お茶	
ごはん 厚揚げの中華煮 さつま芋の甘煮 神在ねぎのみそがらめ わかめスープ	ごはん ★魚のポテトオニオン焼き ふろふき大根 白菜の浅漬け 冬野菜のシチュー	炊き込みご飯 魚のさくさく揚げ かぼちゃの煮物 ほうれん草のポン酢和え 白菜のみそ汁 みかん	ごはん レバー入り焼きコロッケ ピクルス キャベツのごま和え 春雨スープ あたご梨	ごはん おでん 里芋の甘酢和え 焼きパプリカ 小松菜のおかか和え	
黒米おにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳	梅かつおおにぎり お茶	豆腐めし お茶	さばのそぼろごはん 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	
27 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	28 ふかし芋 牛乳	29 煮豆 牛乳	ひもおとし・誕生会をしました 11月12日はひもおとし・誕生会があり、保育所でお祝いしました。みんなの成長を願い、調理担当者が鯛の姿焼きを見せ、「みんなおめでとう。これからも大きくなってね。」と話しました。子どもたちは、赤飯や鯛の姿焼き、天ぷらなどのごちそうを口いっぱい頬張り、楽しそうに食事をしていました。  「おめでとう」の鯛だね♪		
ごはん 揚げレバーの中華風 はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁	ごはん 鮭のグラタン 花野菜サラダ きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ	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 えのきのみそ汁 あたご梨			
ツナしょうがおにぎり パスタライズ牛乳	黒豆おにぎり 牛乳	雑炊 お茶			

昆布が大きくなったね

11月24日「いい和食の日」～そう組 みそ汁クッキング～



こっちが煮干し!



11月24日は「いい和食の日」でした。そこで、そう組の子どもたちに、和食の良さや和食の基本となるだしについて知らせました。

まず、お湯にみそを溶いた汁と、煮干しだしにみそを溶いた汁の飲み比べをしました。子どもたちは、だしを使った汁を飲むと、「魚の味がする」「こっちがおいしい」などと言っていましたよ。「なぜ魚の味がするのか」と尋ねると、「魚の味が溶け出したから」という声が聞かれ感心しました。

その後、実際にみそ汁作りをしました。みそ汁の具は、大福さんの畑で採れたさつま芋と、そう組が畑で育てたかぶや大根を使いました。1組、2組の各クラスで作ったみそ汁を飲み比べてみると、あら不思議!!それぞれのクラスで違う味がしました。「野菜の切り方が違うからかな?」「2組がかぶが多いから?」「みそが多いから?」など、子どもたちは、みそ汁の味からいろいろな想像をしていました。楽しく会食をし、みんなで作ったみそ汁は、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。



だしや野菜の  
おいしい味がするね♪

