

12がつのこんだてひょう

令和4年 平田保育所



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食べたくなる季節になりましたね。冬が旬の野菜は、体を温め免疫力を高めたり、病気になりにくい体にくれたりします。栄養をたっぷりとり、元気に過ごしましょう。

今月の食育目標は『冬の食材を味わおう』です。保育所の畑では、こあら組・ぱんだ組・ぞう組の子どもたち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。そして、ぱんだ組さんとぞう組さんには、ポスターや食材カードを使いながら「食べ物の働き」について知らせます。目に映る色ではなく、食べ物の働きによって「赤・黄・緑」の3つの色に分けられることをわかりやすく伝えたいと思います。

今月の食育目標

- ◇冬の食材を味わおう
- ◇食べ物の働きを知ろう (4・5歳児)

月	火	水	木	金
5 ブルーベリーヨーグルト 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 なめこ汁／みかん 牛ごぼうおにぎり パスタライス牛乳	6 もちもちおから 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさり汁 里の味ごはん 牛乳	7 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 魚のみぞれだれ ほうれん草の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁 黒豆おにぎり 牛乳	8 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 鮭のバターライス 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 黒ゴマチーズケーキ 牛乳	9 野菜クラッカー 牛乳 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 じゃこ春菊のチャーハン 牛乳
12 きな粉かぼちゃ パスタライス牛乳 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 刻み昆布おにぎり パスタライス牛乳	13 ミルクスープ お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 しめじのみそ汁 きな粉団子 牛乳	14 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん レバー入り焼きコロッケ ピクルス キャベツの煮浸し 春雨スープ／あたご梨 いかの炊き込みおにぎり 牛乳	15 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 魚のポテオニオン焼き ふろふき大根 白菜の昆布和え 冬野菜のシチュー おかかおにぎり お茶	16 もちつき会 チーズ お茶 五目のり雑煮 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し みかん 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳
19 煮昆布 パスタライス牛乳 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 わかめおにぎり パスタライス牛乳	20 弁当の日 さつま芋のオレンジ煮 お茶  真珠蒸し お茶	21 クリスマス会 いりこのごまがらめ お茶 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 お楽しみクッキー お茶	22 冬至献立 麩の青のりスナック 牛乳 炊き込みごはん 魚のさくさく揚げ かぼちゃの煮物 ほうれん草のゆずポン酢和え 白菜のみそ汁 豆腐めし お茶	23 りんご お茶 ごはん おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ 小松菜のおかか和え パエリア風ごはん 牛乳
26 麩の黒糖がらめ パスタライス牛乳 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／りんご しそおにぎり パスタライス牛乳	27 きな粉豆 牛乳 ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーとさつま芋の和え物 きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ 中華おこわ 牛乳	28 人参プリッツ 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 大根のおかか和え 神在ねぎのみそがらめ わかめスープ 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	29 煮豆 牛乳 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 かぶのみそ汁／みかん 黒豆おにぎり 牛乳	 <p>※青字は新作メニューです。</p> <p>菜めしを食べたよ！～こあら組～ 畑で育てているかぶの間引き菜を使って、菜めしを作りました。フライパンにごま油を引き、茹でた間引き菜を炒めると、ジュージュという音といい匂いが部屋中に広がりました。「はやく、食べたい」と待ち遠しい様子の子もたち。真っ先に口に入れ、「おいしい！」とパクパクと食べていましたよ。</p>
<p>三色食品群(赤・黄・緑)の働きを知ろう</p> <p>食べ物、食材の色ではなく、栄養素の働きによって「赤」「黄」「緑」の3つの色に分けることができます。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整ってきます。ご家庭での食事作りの時にも、右の表を参考にしてくださいね。</p>	<p>赤 丈夫な体をつくります 肉・魚・大豆製品・乳製品・卵など</p>	<p>黄 熱や力のもとになります ごはん・パン・麺類・芋類・砂糖・油など</p>	<p>緑 体を病気から守ります 野菜・きのこ・果物など</p>	

三色食品群(赤・黄・緑)の働きを知ろう

食べ物、食材の色ではなく、栄養素の働きによって「赤」「黄」「緑」の3つの色に分けることができます。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整ってきます。ご家庭での食事作りの時にも、右の表を参考にしてくださいね。



赤 丈夫な体をつくります



肉・魚・大豆製品・乳製品・卵など

黄 熱や力のもとになります



ごはん・パン・麺類・芋類・砂糖・油など

緑 体を病気から守ります



野菜・きのこ・果物など

☆子どもたちの成長を願いました☆

11月15日は、ひもおとし会・誕生会でした。みんなの成長を願い、赤飯や鯛の姿焼き、天ぷらなどのごちそうを食べてお祝いをしました。

鯛の姿焼きを見た子どもたちは、「おっかい！」と驚いてじっと見つめ、目が離せない様子でした。子どもたちの健やかな成長を願い作った食事は、あつという間に空っぽになりましたよ。

私たち調理担当者もうれしかったです。

