

12月いただきますだよ

2021. 11. 29
せんにしのおか

12月の食育テーマ 冬の食べ物について知ろう!

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水	・ぎゅうどん ・みかん ・しらあえ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
2	木	・さかなのさざれやき ・やさいサラダ ・さつまいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしパン	・スキムミルク ・フレンチトースト
3	金	・すぶた ・はるさめサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
4	土	発表会 ・ホワイトシチュー ・ベーコンとチンゲンサイのいためもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちゃ ・チーズパイ
5	日			
6	月	・いかとやさいのカレーいため ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・マドレーヌ
7	火	・やきざかな ・だいこんのすのもの ・かぼちゃのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・ポップコーン
8	水	・エビのチリソースふう ・ちゅうかあえ ・ふかしいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・セサミトースト	・スキムミルク ・シュガーパイ
9	木	・おやこどん ・とさづけ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・チョコビスケット	・スキムミルク ・ピザトースト
10	金	・ムニエル ・ケチャップいため ・あおのりポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・むしぱん	・スキムミルク ・ドーナツ
11	土	・いためビーフン ・かえりのつくだに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・ブルーチェ
12	日			
13	月	・さかなのチーズやき ・コールスロー ・キャロットグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカージャムサンド	・スキムミルク ・もちもちぱん
14	火	・とりのてりやき ・なっとうあえ ・にんじんのあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・まっちゃんおぐらむしぱん
15	水	・さかなのごもくあんかけ ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チーズクッキー
16	木	・たまごののやまやき ・ブロッコリーのおかかあえ ・キャベツのレモンずあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・りんごケーキ
17	金	・マーボーどん ・バンバンジー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・マフィン
18	土	・ごもくに ・はくさいとほうれんそうのごまあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・おちゃ ・シュガーパイ
19	日			
20	月	・さかなのみそやき ・こまつなとひじきのあえもの ・かぼちゃのあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・シスコーンクッキー
21	火	・ちゅうかどん ・ナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
22	水	・さかなのバターやき ・マカロニサラダ ・にんじんのグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ポップコーン
23	木	誕生日会 ・ペッパーライスふうませごはん ・れんこんとひじきのマヨネーズあえ ・ゆでブロッコリー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・クリスマスケーキ
24	金	・レバーチップ ・リャンパンサンサー ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・マーラカオ
25	土	・とうふのふくめに ・ほうれんそうのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・セサミトースト
26	日			
27	月	・なんぶやき ・わふうサラダ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・むしぱん
28	火	・ハッシュドビーフ ・こまつなとベーコンのソテー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ・クッキー
29	水	・とりのてりやき ・スパゲティサラダ ・じゃがいものオープンやき ・みかん	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・チーズパイ
30	木			
31	金			

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月になりました。園ではクリスマスの飾りやイルミネーションがきらきらと輝いています。12月はクリスマス、年越しなど楽しみな行事が盛りだくさんですね。元気いっぱい新しい1年を迎えるために、冬が旬の食材から栄養をしっかり摂って、冬の寒さに負けない身体を作りましょう。

【冬が旬の食材を進んで食べよう!】

冬が旬の野菜には①免疫力アップ②健康な皮膚の保護③体を温める効果があります。風邪予防のためにも積極的にとっていきましょう。

緑黄色野菜・・ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど

淡色野菜・・大根、白菜、長ネギ、カブなど

果物・・りんご、みかんなど



【冬至の話】

冬至は、1年で一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。今年の冬至は12月22日です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。野菜が少ない冬に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行が促進され体が温まるとされています。

管理栄養士 藤井 菜緒

せんにし やさいのその

畑では、冬が旬の野菜である水菜や大根、キャベツ、ブロッコリーなどがすくすくと成長しています。

また、近所の方からいただいたそら豆やお友だちと一緒に玉ねぎを植えました。冬の寒さを乗り越えたつぷりと栄養を蓄えていってほしいですね。プランターにもキャベツや白菜など数種類植えているので登園、降園の際に観察してみてくださいね。

収穫した野菜は給食にも登場します! お楽しみに!



簡単キッチン

かぼちゃのグラタン【材料(2人分)】

- かぼちゃ 1/2個
 - 玉ねぎ 1/4個
 - ベーコン 1枚
 - バター 30g
 - 薄力粉 大きじ2
 - 牛乳 350ml
 - コンソメ 小さじ1/3
 - A塩こしょう 少々
 - Aピザ用チーズ 50g
- ① かぼちゃを8mm程度の厚さに切り電子レンジで2分加熱しベーコン、玉ねぎは薄切りにする。
 - ② フライパンにバターを中火で熱し、ベーコン玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら弱火にして薄力粉を振り入れて1分炒める。
 - ③ 牛乳を3回に分けて入れその都度よく混ぜ、Aを加えてとろみがつくまで混ぜながら煮る。
 - ④ 耐熱皿に入れかぼちゃをのせてチーズを散らしオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



12月のお誕生日メニュー★

- ・ペッパーランチ風混ぜご飯
- ・煮込みハンバーグ
- ・れんこんとひじきのマヨネーズ和え
- ・茹でブロッコリー
- ・みかん

12月はクリスマスにぴったりのハンバーグがメインの洋食献立です★お楽しみに!